

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

№ 3 (553), февраль 2020 г. 16+

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

ПИТЬ МАЛО ВОДЫ – ПЛОХО. А МНОГО?

9

10

ФАКТОВ
О ВАРИКОЗЕ

16

БОЛИТ СПИНА – КАТАЮСЬ НА БУТЫЛКЕ

8

2 ТЕМА НОМЕРА

КОГДА СТАРОСТЬ – В РАДОСТЬ!

ОПАСНО:
ВИТАМИННЫЙ
передоз!

10

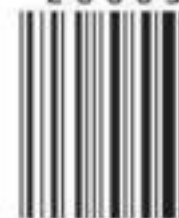
ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
ДОСРОЧНО
И ЭКОНОМЬТЕ!
ВЫГОДНО!
С 1 ФЕВРАЛЯ
ПО 31 МАРТА
ПОДПИСКА
НА ВТОРОЕ
ПОЛУГОДИЕ
ПО СЕГОДНЯШНИМ
ЦЕНАМ!
ИНДЕКСЫ
СМ. НА СТР. 31

ISSN 1812-0725



9 771812 072004

20003 >



Ежемесячный
журнал-учитель
для гипертоников



Реклама

ОГОРОД^{RU}

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Друзья!

К началу дачного
сезона мы
представляем вам цикл
журналов от портала
Ogorod.ru



○ Важные нюансы

○ Подробные мастер-классы

○ «Работа над ошибками»

На страницах журналов
вы найдете немало
полезных рекомендаций
по посадке и уходу за
растениями, основанных
на богатом опыте бывалых
огородников и экспертов.
Позаботьтесь о любимых
культурах вместе с нами!

Спрашивайте
в точках продаж!

Реклама

ПЕРВЫЙ
журнал-наставник
о диабете



Реклама

Успей подписаться
до 31 марта
2020 года
на 2-е полугодие
по ценам
1-го полугодия!

индекс
ПР110

«Подписные издания»
Официальный каталог
АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ
со скидкой 15%
по промокоду
ЗИМА
на сайте
toloka24.ru

КОГДА СТАРОСТЬ — В РАДОСТЬ!

10
СТР.

В ходе экспериментов была установлена прямая связь между нарушениями сна и определенным сезоном. К слову, часто именно в феврале люди маются от бессонницы. Почему? Ответ найдете в сегодняшнем номере.

16
СТР.

Почему у одних возникает варикоз, а других недуг даже при сильных нагрузках обходит стороной, специалисты до сих пор не могут сказать однозначно. Тем не менее есть факторы, из-за которых риски проявления болезни растут. Что это за факторы? Входят ли в этот список высокие каблуки? Попробуем разобраться.

20
СТР.

Иногда мороз бывает страшнее огня. Потеряли чувствительность, побелели руки-ноги? Срочно нужно принимать меры! Какие? Делимся эффективными народными рецептами от известного травника.

21
СТР.

Появляющееся в последнее время у многих желание почистить кишечник, кровь, печень и другие органы и системы не столь безобидно. Любые очищения — сильный стресс для организма. Когда нужно чистить лимфу и что для этого лучше использовать, расскажет наш консультант, кандидат химических наук.

24
СТР.

«Говорят, чтобы наставить на истинный путь, Господь посылает человека или животное. Мне встретила женщина на книжном рынке. Не знаю почему, но я поведала ей о предстоящем удалении яичника из-за кистомы...» Что та посоветовала в ответ и как автору удалось избавиться от недуга без операции — читайте в номере.

29
СТР.

Врачи бьют тревогу: в последнее время женщины все чаще обращаются с жалобами на дискомфорт в шее и головную боль. Возможно, причина в том, что в моду вошли... объемные женские сумки. Чем опасна такая ноша, «напугает» наш консультант — врач-невролог.

Доброго вам здоровья,
уважаемые читатели!

У каждого из нас есть свои слова-паразиты, о которых мы знаем и все равно их произносим. Но все эти «кстати», «в общем» лишь засорители нашей речи. А вот на фразы типа «лопнуло мое терпение», «мне перекрыли кислород», «не перевариваю» мы зачастую не обращаем внимания. Они вылетают изо рта словно сами собой, и вряд ли кто-то из нас задумывается, что на самом деле означают. Перечитайте их внимательно. Прямо сейчас. Все соки из меня выжали. Просто ножом по сердцу. С души воротит. Сидит у меня в печенке. Немецкий психотерапевт Носсрат Пезешкиан убежден, что эти фразы реально способны программировать людей на болезни. Словно сгустки разрушительной энергии, произнесенные слова подрывают даже самое крепкое здоровье. Причем, по мнению психотерапевта, определенные выражения провоцируют конкретную проблему. Так, заниматься самообразованием, что-то «не переваривать» — путь к язве желудка. Когда «что-то гложет», «отравляет жизнь» — это к онкологии. А если «сердце разрывается», «удар в самое сердце» — к инфаркту. Как разорвать губительную цепочку? Для начала — контролировать то, что говорим. И как только с языка готова прыгнуть подобная фраза — в прямом смысле закрывать рот. Со временем это войдет в привычку. Главный вывод доктора Пезешкиана: когда из нашей жизни уходят слова-разрушители, уходят и болезни.

Татьяна КАЛЕЕВА,
Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Когда старость — в радость!



КАК ИЗБЕЖАТЬ ДРЯХЛОСТИ, СОХРАНИТЬ СВЕЖИЙ УМ И КРЕПКОЕ ТЕЛО НА ДОЛГИЕ ГОДЫ? ВО МНОГОМ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ГЕНОВ. НО НЕ СТОИТ СБРАСЫВАТЬ СО СЧЕТОВ И ОБРАЗ ЖИЗНИ. КОНЕЧНО, ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, ГИБКОСТЬ, ЭНЕРГИЯ ЗА ОДИН ДЕНЬ НЕ ПОЯВЯТСЯ, НАД ЭТИМ НУЖНО ПОСТОЯННО РАБОТАТЬ. ЗАТО ФИЗКУЛЬТУРА, ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ ЗАКЛАДЫВАЮТ ОСНОВУ ДОЛГОЛЕТИЯ И ОТСРОЧИВАЮТ СТАРОСТЬ! ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИМ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТЕМЕ НОМЕРА.

Напиток из кардамона делает ум ясным, укрепляет память, стимулирует работу сердца, уравнивает эмоции. А также помогает при стрессе, апатии, снимает панические атаки и защищает от простуды. Об этом свидетельствует Аюрведа. А мой собственный опыт — тому подтверждение!

Бодрящий чай из кардамона

Семь-восемь коробочек семян недробленного кардамона заливаю литром воды, кипячу семь-восемь минут. Добавляю 1 ч.л. листового зеленого чая, кожуру апельсина (по вкусу). Настаиваю пять минут, процеживаю. Выпиваю чай в несколько приемов в течение дня. Попробуйте!

Анна МУРАВЦОВА,
пос. Тереховка
Гомельской обл.



Напиток противопоказан при гипертонии, гастрите, панкреатите, язве. — Ред.

С поясом здоровья — хоть вприсядку!

Я с детства страдал слабой памятью, забывчивостью, отчего имел постоянные неприятности и частый массаж ремнем ниже поясницы. Согласитесь, неприятная процедура. Но есть и плюсы! Из-за необходимости тренировать память я начал увлекаться народной медициной: стал носить с собой записную книжку и огрызок карандаша и нужную информацию записывать. Сейчас мне 82 года, жив-здоров, чего и вам желаю, а записных книжек набралась целая библиотека.

Например, «чтобы капуста не перекишла, не стала мягкой, шинковать ее надо в третий день после новолуния». Этому рецепту полвека, но пользуюсь им по сей день. Однако сейчас о другом. «Народный доктор» выписываю с тех времен, когда он был тонкой газеткой. А когда в ноябре 2019 года получил номер со статьей «SOS: боль в спине», вспомнил о своем радикулите... Скрутило меня в 30-35 лет. Молодой, а при каждом шаге слезы из глаз. И смешно, и обидно. Мази с пчелиным и змеиным ядом, перцовые пластыри спасали только на три-четыре дня. Делал компрессы из раскаленного кварцевого песка, со-

ли — становилось легче, но ненадолго. Тогда я вспомнил о своих записных книжках. И помог мне пояс из косточек слив. Сейчас мастерицу такие из абрикосовых косточек (только от спелых плодов, не червивых и не паданок) для себя и близких. Могут танцевать с ним вприсядку, носить сумки и выполнять все работы по хозяйству. Как изготовить. Вырезать полоску ситца или сатина красного цвета длиной по обхвату талии и шириной 7-8 см, расстелить на столе, прочитывать «Отче наш». Посредине полоски выложить в ряд девять косточек на расстоянии 4 см друг от друга. Нижним краем накрыть косточки, а верхний пустить внахлест. По-

лучится пояс-труба. Каждую косточку двумя-тремя стежками красной нити отделить от соседней. На концах пояса пришить тесемки-завязки или пуговицы и петельки. Можете изготовить пояс «тройной силы» — выложить косточки группами: девять групп по три косточки.

Носить его надо постоянно, на голое тело (перед сном не снимать, только во время мытья). Периодически класть для «зарядки» на солнечный подоконник. При необходимости можно стирать вручную в теплой воде с хозяйственным мылом, потом промокнуть полотенцем и высушить на солнце. Пояс желательно менять после каждого нового урожая, но при регулярной «зарядке» он не утратит силу в течение двух лет. Кстати, к «живым» лекарям относятся и спелые каштаны, желуди, грецкие и лесные орехи, косточки вишен, черешен — выбирайте, что вам ближе!

Михась ВЕРЕТИЛО,
гп Красносельский
Гродненской обл.

Японцы всегда в хорошем настроении

Когда в очередной раз будете желать родным и близким крепкого здоровья, не забудьте пожелать им японского долголетия. Ведь эта нация — одна из самых здоровых, среди японцев очень много долгожителей. А всё ежедневные здоровые привычки, которые укрепляют тело и дух. Мне довелось целый месяц жить в японской семье, где прабабушке было 89 лет, а прадедушке — 96. Расспрашивала их и о питании, и об образе жизни. И вот что узнала.

1 Важный аспект в Японии — культура еды. Маленькие порции с минимальным содержанием животных жиров и калорий — вот золотая середина. Здесь культ медленного пережевывания пищи — не спеша, смакуя каждый кусочек. Считается, что именно так насыщение придет быстрее, а количество съеденной пищи не превысит норму.

2 В ежедневном рационе — нежирная рыба и морепродукты, много салатов из овощей по сезону, свежие фрукты. А еще теплый зеленый чай. Ни сладким, ни жирным японцы не увлекаются. Кстати, сливочного масла

практически не едят. Кофе пьют, но только натуральный и не злоупотребляют.

3 Утром — традиционный стакан воды комнатной температуры. А после пяти вечера не едят и больше ничего не пьют. Поэтому и ложатся спать пораньше: для стариков (хотя, глядя на бодрый вид, язык не поворачивается их так назвать) это десять вечера. Встают рано.

4 С утра у жителей страны восходящего солнца обязательна легкая гимнастика. В семье, где я жила, ее делали все, независимо от возраста, причем прадедушка наравне с правнуком!

5 Что для меня было самым удивительным — японцы всегда в хорошем настроении, улыбаются, никаких жалоб на здоровье или усталость. Нет, они такие же люди, как и все остальные, и у них тоже где-то болит и что-то не получается. Но показывать это окружающим здесь не принято. Глядя на семимильные темпы развития страны, перенаселенность и непростую экологию, трудно представить, как японцам удается сохранять столь позитивное мышление. Но ведь удается! Есть с чего брать пример...

Элла СМЕРНОВА,
терапевт, г. Рига

Витамины для сердца

При простуде полезны лимоны — в них много витамина С, для костей полезно молоко — в нем много кальция. А что полезно для сердца?

Магний. В 2005 году жители Финляндии снизили частоту инфарктов в 2 раза только за счет усиленного приема магния. Этот минерал — основа здорового сердца. Он помогает контролировать давление, обмен веществ и ритм работы сердечной мышцы. При серьезных аритмиях его вводят внутривенно, чтобы помочь сердцу успокоиться.

При заболеваниях сердца следует использовать препараты магния. Особенно полезен хлорид магния. Он лучше всего усваивается нашим организмом и быстро восполняет дефицит магния.*

Нуклеиновые кислоты (НК). Это топливо для сердечной мышцы. Без них сердцу трудно сокращаться и выдерживать нагрузки. Особенно это актуально при ишемической болезни сердца, когда подъем по лестнице уже серьезная нагрузка.

Прием нуклеиновых кислот обеспечивает бесперебойную поставку топлива к сердцу и помогает ему легко справиться с нагрузками. Другой плюс НК в том, что они регулируют холестерин и улучшают состояние крови (реологию).

Пептиды. Если нуклеиновые кислоты — это топливо для сердца, то пептиды — строительный материал. Исследования показали, что пептиды улучшают работу сердца: оно лучше сокращается и переносит нагрузки и стрессы. Пептиды расслабляют стенки сосудов, что приводит к улучшению кровоснабжения, в т.ч. самого сердца.

Три витамина в одном месте. Все эти полезные для сердца вещества собраны в новом препарате для укрепления здоровья сердца — «Кардиозащита».

Препарат особенно полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, способствует нормализации уровня холестерина, снижает риск атеросклероза и аритмий. Оцените его пользу и убедитесь.



Клиническая оценка препарата проведена Медицинским Отделением Российской Академии Наук

25 ФОНД СОДЕЙСТВИЯ ИННОВАЦИЯМ

Звоните сейчас 8-800-234-1946
Официальный сайт kardiozashita.ru

- 3 диссертации
- 4 патента
- 26 научных статей

Создатели препарата «Кардиозащита» гарантируют вам полный возврат денег, если вы останетесь недовольны результатом, без чека. Если комплекс не работает, вы ничего не теряете, а если работает — вы значительно улучшите свое здоровье на долгие годы. Для возврата сохраните этот купон и пустую упаковку препарата. Звоните 8-800-234-1946.

РЕГИСТРАЦИЯ: СЗРП-18177.88.003.Е.РОСЗНАБ.05.15.01.14.05.2015.
ООО «ФАРМЛЭЙН ТРЕЙД» ОГРН 1152509000291. 692856.
г. ПАРТИЗАНСКИЙ, ул. КОУТЯЗОВСКАЯ, д. 60. 8 (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Марафонский бег стал спасением для россиянки Раисы Алексеевны Никитиной. Она смогла не только в буквальном смысле убежать от болезни, но и попасть в Книгу рекордов Гиннеса как многократная чемпионка в марафонском беге в возрастной категории после 65 лет. За пять лет женщина одержала победу в 13 марафонах, каждый раз улучшая результат.

От болезни убежала

Началось с того, что Раиса Алексеевна перенесла тяжелое воспаление легких, а после лечения обессилела, так и не избавившись от кашля. Она снова обратилась к врачу и услышала страшный диагноз — рак легкого. Операция в онкологической клинике длилась несколько часов, затем была долгая реабилитация и инвалидность. После выписки Раиса Алексеевна для себя решила: «Если мне все же суждено умереть, так хоть перед смертью оставшиеся дни проживу так, как я хочу, на природе и свежем воздухе». Свою московскую квартиру она обменяла на жилье в областном городе Протвино, где «чистый воздух, рядом лес, Ока...»

Здоровье становилось все хуже: страшная слабость, низкий гемоглобин. Случай свел ее с пожилой женщиной. Та подсказала старинный рецепт: съедать по 30 стаканов земляники в месяц и запивать молоком. Отчаявшаяся Раиса, преодолевая слабость, каждый день в течение месяца ходила в лес и собирала ягоды, съедала по

два стакана в день. А после очередного обследования услышала: «Так у вас же гемоглобин ну просто как у здорового мужика!» Теперь уже не имеет значения, что именно помогло — земляника или запустившееся самовосстановление организма, но Раиса Алексеевна поверила в свои силы и возможность выздоровления.

КНИГА РЕКОРДОВ

С тех пор Никитина не болела ни разу. А к 70 годам она стала чемпионкой России в своей возрастной категории, обогнав в марафоне мужчин младше ее по возрасту. Далее были победы в международном Московском марафоне, в кубке континентов на 100 км. Имя Раисы Алексеевны занесли в Книгу рекордов Гиннеса, ей было присвоено звание «Мастер спорта международного класса».

По материалам сайта medalternativa.info

Тест для позвоночника

КАКИМИ НЕПОСТИЖИМЫМИ КАЖУТСЯ ГУТТАПЕРЧЕВЫЕ АРТИСТЫ ЦИРКА, СПОСОБНЫЕ СВЕРНУТЬ СВОЕ ТЕЛО БУКВАЛЬНО В КЛУБОК! НАБЛЮДАЯ ЭТИ НЕВИДАННЫЕ ИЗВИВЫ, ЗРИТЕЛИ АХАЮТ И ЗАМИРАЮТ ОТ ВОСТОРГА. КАЖЕТСЯ, ПРОБЛЕМЫ ТАКИМ ГИБКИМ ПОЗВОНОЧНИКАМ И СУСТАВАМ ТОЧНО НЕ ГРОЗЯТ. НО ЭТО НЕ ТАК. ПОДОБНАЯ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СВЯЗАНА С ИЗЛИШНЕ ДЛИННЫМИ СВЯЗКАМИ. УВЫ, ИХ ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ВЫВИХАМ И У НИХ РАНО ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В СПИНЕ.

ПРОВЕРЬТЕ СВЯЗКИ

Проведите тест. Согните большой палец кисти и постарайтесь максимально приблизить его к предплечью. В норме расстояние между ними должно составлять 7-10 см. А вот при излишне длинных связках палец легко касается предплечья. И это нужно учитывать, давая нагрузку на позвоночник.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

От выносливости мышечно-связочного аппарата (корсета) напрямую зависит здоровье позвоночника. Чем он крепче, тем меньшую нагрузку принимают на себя диски и суставы.

Чтобы связки были более эластичными, нужны тренировки. Укрепления требуют и мышцы, особенно при длинных связках. Если они хорошо работают, то обеспечивают оптимальную форму позвоночника при движении.

Игорь БОБРЫКИН, реабилитолог, г. Брест

Антираковое движение

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ИЗ США! УЧЕНЫЕ ИЗ НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА РАКА, АМЕРИКАНСКОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА И ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРОВЕЛИ МАСШТАБНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, ОХВАТИВШЕЕ 750 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. ПО СЛОВАМ ЭКСПЕРТОВ, ЧЕМ ВЫШЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ТЕМ НИЖЕ РИСК РАКА. ДОКАЗАНО, ЧТО 2,5-5 ЧАСОВ УМЕРЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В НЕДЕЛЮ ИЛИ 1,25-2,5 ЧАСА АКТИВНОЙ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ У МУЖЧИН, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У ЖЕНЩИН, РАКА ЭНДОМЕТРИЯ, ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, МЕЛАНОМЫ И ЛИМФОМЫ.

В СВОЕ ВРЕМЯ ПРОЧИТАЛ ИСТОРИЮ МАЙОРА В ОТСТАВКЕ, КОТОРЫЙ ДЕЛИЛСЯ ОПЫТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ. И ОЧЕНЬ ВПЕЧАТЛИЛСЯ. В СВОИ 76 ЛЕТ ТОТ ПРОБЕГАЛ ПО 10 КИЛОМЕТРОВ ЕЖЕДНЕВНО, ДЕЛАЛ ЗАРЯДКУ, ДО 100 РАЗ ПОДНИМАЛ 16-КИЛОГРАММОВУЮ ГИРЮ! ПОНЯТНОЕ ДЕЛО, ЧТО БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ПО ВРАЧАМ ОН НЕ ХОДИЛ И ДАЖЕ НЕ ЗНАЛ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ЕГО ПОЛИКЛИНИКА. ЧЕСТНО ПРИЗНАЮСЬ, ПРЯМО ПОЗАВИДОВАЛ: ЧЕЛОВЕК НА 10 ЛЕТ СТАРШЕ МЕНЯ, А СТОЛЬКО ВСЕГО МОЖЕТ! И ТОЖЕ РЕШИЛ ВЗЯТЬСЯ ЗА СЕБЯ.



Не завидуйте, а действуйте!

Начал с ходьбы. Километр в день, два, три. Сейчас запросто прохожу по 5-6 км. По утрам вот уже полгода — обязательная зарядка. Опишу комплекс подробно.

МАССАЖ И ЗАРЯДКА

Начинаю день с разогревающих упражнений еще лежа в постели.

- Энергично потираю ладони, выполняю «сухое умывание лица», которое очень важно, так как на лице находится много активных жизненных точек. «Расчесываю» волосы пальцами и массирую уши.
- Растираю грудь, затем костяшками кулаков — крестец до ощущения жара.
- Встаю. Стоя вращаю головой вправо-влево по восемь раз.
- Сгибаю-разгибаю руки в локтях к плечам по восемь раз.

- Вращаю туловище в талии в одну и другую сторону по восемь раз.
- Наклоняюсь вперед (чтобы достать руками пальцы ног) — по восемь раз в три подхода.
- Приседаю по восемь раз в три подхода.

■ Лежа вибрирую поднятыми вверх ногами и руками в течение 30 секунд (можно и дольше). До занятий с гирей не дошел. Чувствую, что не осилю: возраст. Но и без этого эффект уже ого-го какой: на пятый этаж не просто иду — взлетаю безо всякой отдышки! Перестала кружиться голова, в теле появилась сила. К тому, чтобы задуматься о своем здоровье, меня подтолкнуло не самое лучшее чувство — зависть. Но лучше уж так, чем сидеть сложа руки. Так что не завидуйте, а действуйте!

Евгений ВЕНДИКОВ, г. Херсон

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ АЛЕНА ПЕТРОВНА ПАНИЧ (Г. КИЕВ)

Хороший комплекс для утренней зарядки, вполне подходящий для тех, кому за 60. Но прежде все же советую обсудить его со своим участковым врачом на предмет возможных индивидуальных противопоказаний. Правильно, что читатель не стал рисковать с поднятием тяжестей. Это огромная нагрузка даже на молодой организм, не говоря уже о людях в возрасте.

Важно соблюдать принцип постепенности, даже в простой ходьбе. Особенно если до этого вы вели больше сидячий, чем ходячий образ жизни. А задуматься о своем здоровье никогда не поздно. Пока мы двигаемся — мы живем!

Согласно традиционной китайской медицине, долголетие напрямую зависит от здоровья почек. Чтобы улучшить их состояние, достаточно ежедневно по пять минут (можно несколько раз в день) выполнять вот такое простое упражнение.

Здоровые почки = долгие лета

Станьте прямо, руки можно держать на поясе или произвольно. Поднимите вверх (невысоко) согнутую в колене левую ногу, закройте глаза и считайте, сколько времени удерживаете равновесие без опоры. Если меньше 15 секунд — вам нужно всерьез заниматься здоровьем. Хороший показатель — больше минуты. Отдохнув, смените положение ног. Поначалу можно опираться на стену с одной или двух сторон.

Противопоказания: варикоз, тромбоз, острые заболевания суставов.



Олег ГОМОНОВ, консультант по здоровому образу жизни, г. Киев

Старость — в сторону!

Всем известно, что долголетие зависит не только от наследственности, но и от образа жизни: от наших мыслей, от того, как мы питаемся, от дыхания ли организм от тяжелой пищи. Ведь не зря еще в Евангелии было написано о необходимости поститься.

Читаю молитвы, соблюдаю пост

Вообще, каждому не помешало бы на два дня в неделю исключать из рациона мясо и жиры. Я по средам ем постную пищу и рыбу, а по пятницам воздерживаюсь не только от мяса, но и от рыбы, молока. Длительные посты соблюдаю по возможности, если начинаются головокружения, ввожу молочное и рыбу. Почти 40 лет дышу йоговским (брюшным) дыханием и чувствую себя бодрой и здоровой в свои 80 лет, не принимаю никаких таблеток и микстур.

А еще советую ежедневно читать молитвы — «Отче наш», «Богородице», «Символ Веры». Утром и вечером, а также перед дорогой — куда бы ни шли. Это ваша защита.

Валентина ТОДОРОВА,
г. Славянск

Мы ощущаем себя не на шестьдесят пять и даже не на сорок лет, а на много моложе. И только зеркало заставляет вести себя соответственно «паспортному» возрасту. Не смеяться «во весь рот» (это ужасно неприлично в наши-то годы!), не носить вызывающую одежду, не слушать громкую музыку, не смотреть дурацкие фильмы. «Я же уже старый (старая), а значит, умудрен житейским опытом, поэтому все вышеперечисленное не должно присутствовать в моей жизни. Раз я старик — это сам для себя так решил — значит, и жизнь моя будет стариковской. Сижу теперь в одиночестве, смотрю в «телеящик» и дожидаясь смертного часа...» Знакомо?

ВРЕМЯ НОВЫХ ПРОЕКТОВ

Итак, вы на пенсии, дети выросли, внуки в вас тоже больше не нуждаются, у всех своя жизнь. Чем себя занять, кроме бесконечных сериалов, дачного огорода и сада? Вот тут некоторые пожилые люди и кидаются от безысходности и скуки «в болезни». Начинают прислушиваться и присматриваться, где что ноет, каждую неделю ходят к врачам да постоянно просят о помощи родных. В результате включается так называемая программа умирания, и очень скоро пожилой человек, действующий по этому алгоритму, действительно может уйти из жизни. Однако далеко не все таким образом хотят прожить свои годы на заслуженном отдыхе. Кто-то, напротив, считает, что старость — это как раз время проектов, до которых не дошли руки в далекой молодости.

Один мой знакомый решил получить третье высшее образование и поступить в вуз, когда ему исполнилось шестьдесят три года. В приемной комиссии даже растерялись, так как решили, что дедушка пришел подавать документы внука. Другая знакомая на пенсии открыла мастерскую по пошиву штор и женской одежды. Кроме этого, освоила компьютер и села за руль автомобиля.

Возможно, кто-то скажет, что эти два немолодых человека совсем выжили из ума. Но неужели лучше сидеть в одиночестве перед телевизором и ругать всех подряд?!

Понятие старости весьма растяжимое. Для кого-то 35-летние люди кажутся стариками, а кто-то считает, что в 50 лет только и можно начать «жить для себя».

ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕНСИИ

Прогуливайтесь чаще по лесу, парку или скверу. Найдите людей, которые станут разделять ваши интересы и увлечения. Обязательно займитесь тем, на что в молодости у вас почему-то вечно не хватало времени. Читайте, слушайте аудиокниги. Наслаждайтесь искусством и чаще находите повод для смеха. Перестаньте ссылаться на нехватку материальных средств и невозможность съездить в отдаленные уголки планеты. Ведь столько удивительного и интересного совсем рядом! Ищите новых друзей, не замыкайтесь в четырех стенах, и тогда старость станет одним из самых прекрасных периодов жизни.

Елена ХАРЛАНОВА, психолог,
г. Алексеевка Белгородской обл.

Еще больше полезных советов читайте в журнале «Сваты на пенсии».

На что способен шиповник

Шиповник издавна славится полезными свойствами у разных народов, в том числе и у скандинавов. Они на его основе в старину готовили целебные снадобья для укрепления организма, поддержания бодрости и долголетия.

Вот один из таких рецептов. Смешать поровну измельченные сухие плоды шиповника, траву крапивы и спорыша. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять три часа, процедить. Выпить утром вместо чая. Курс здесь и далее — месяц, повторять раз в два-три месяца.

Или смешать 1:1 сухие плоды шиповника и ягоды рябины красной, смолоть в кофемолке. 1 ч.л. порошка залить 1 ст. кипятка, настоять до остывания, процедить. Пить раз в день утром до еды. Курс такой же.

Александра КОРОТАЕВА,
травница, г. Подольск

В феврале дарим скидку 15% - на второй товар и последующие товары!

• Мы с вами уже 19 лет!
• Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
• Даем гарантию на товары до 3 лет!
• Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32*27*13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка от 1 шт. от 2 шт.
Золушка 1270 руб. 1070 руб.
Золушка-стерео 1480 руб. 1280 руб.
* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Скамейка-трансформер

• Это подставка под колени при работе в саду; • стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56*29*43 см. Материал: Пластик, металл.

Культиватор Торнадо

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву и сорняки; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57*19*19 см; длина - 66 см, 2,3 кг; материал: закаленная сталь.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
36 яиц 3160 руб. 3550 руб.
63 яйца 3590 руб. 3900 руб.
104 яйца 4450 руб. 4900 руб.
ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop.
• Сам переворачивает яйца каждый час;
• создает оптимальную температуру. Россия.

Складной парник-теплица

1,2 (Ш)*4 (Д) м 1,2 (Ш)*6 (Д) м
высота 90 см 1840 руб. 2190 руб.
• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.

Триммер-газонокосилка

С легким, ручным триммером вы легко подравняете газон между кустами, под скамейками, вдоль стен, бордюров и садовых дорожек. Работает от электросети, прямая штанга, удобная ручка. Металл; 300 Вт; длина шнура - 35 см; диаметр лески - 1 мм.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 5590 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 3790 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия 5480 руб.
Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Мультитерка 3 в 1

• Натрет, нашинкует, измельчит сыр, овощи, фрукты, орехи, шоколад; • защитит ваши пальчики; • надежно крепится к столу одним движением. Только эта модель мультитерки изготавливается в России из высококачественной нержавеющей стали. 3 барабана. В подарок емкость для продуктов.

Обогреватель Быстрое тепло

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный - незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85*158*100 мм; Китай.

Изолента Супер Фикс

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Размер изоленты теперь в 2 раза больше.

Зеркало-видеорегистратор

• Качественная съемка днем и ночью; • скрытность наличия видеорегистратора; • не ухудшает обзор; • легко монтируется. Угол обзора основной камеры 120°, цикл записи 1,3 и 5 мин, датчик движения, удара, функция Автостарт, микрофон, автовыключение дисплея, начало записи при пуске двигателя.

Ледоступы

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых — 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90*84*105 мм; 220 В; 1,5 Вт; 140 дБ.

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90*200 см) 1390 руб.
двухспальный (160*200 см) 1890 руб.
Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи — махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта — 25 см.

Мир Доставка по всей России

www.mir-c.ru и Казахстану

Предложение действительно до 29 февраля 2020 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

Гелевый фиксатор при вальгусе

• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • защищает кожу между пальцами от натертостей, мозолей.

Второй в ПОДАРОК!

Пояс «Вулкан»

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

Термоноски

Термоноски согреют ноги в самую промозглую погоду или сильный мороз. • Подходят для охотников, рыбаков. • нет швов, а значит мозолей. 2 пары. Микроволокно; универс. размер: женские - 34-41, мужские - 40-46.

Очки-лупа складные

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места. • 2,5 дптр; фокусное расстояние: -35 см.

Бабушкофон

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках. 32 Mb; SIM-карта: 1; камера, радио, фонарик; зарядное устройство.

Чудо-корсет

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет с магнитными вставками. Он: • снимет напряжение и боль в позвоночнике; • исправит осанку за 3-4 недели; • предотвратит прострелы в спину, остеохондроз, сколиоз и грыжу. Удобен и незаметен. Всего 2-3 часа в день. Хлопок, магниты. Размер от 42 до 56.

Перчатки против артритных

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Медь, ткань; универс. размер.

Турмалиновые стельки (1 пара)

Против боли и усталости в ногах, зябкости и онемения пальцев, неприятного запаха и грибка стопы используйте турмалиновые стельки. Они обладают выраженным согревающим эффектом. Размеры: 35-44; в составе кристаллы турмалина.

Ручка-присоска для ванны

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.

Ручка-присоска (от 2 шт.) — 590 руб./шт.

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 17.
ОГРНИП 319435000040022 ИТ Милышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 17. реклама

Проблемы со спиной появились у меня накануне 45-летнего юбилея. На руках уже были билеты на море, а тут спину скрутила дикая боль и не отпускала двое суток. Приступ, конечно, сняли, но причину не устранили. Остеохондроз — это же не насморк. Я много читал на форумах в Интернете, что пишут люди, каким опытом делятся, и наткнулся на историю женщины, которая подробно описывала, как спасался ее муж. Он ложился спиной на бутылку и как бы катался на ней. Ну что может быть проще!

Я постелил маленький коврик, наполнил теплой водой полуторалитровую пластиковую бутылку. Лег, бутылку положил на коврик так, чтобы она располагалась поперек спины в районе поясницы. Приподнимаясь на локтях, катал ее вдоль позвоночника до шейного позвонка и обратно. На первом этапе было тяжело, но потом, недельки через две, приспособился. Упражнение лучше делать два раза в день — утром 15 минут и вечером столько же.

Роман КУЛЯГИН, г. Витебск

Боли в спине? Катаюсь на бутылке!

КОММЕНТИРУЕТ АВТОР УНИКАЛЬНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ КОМПЛЕКСОВ, ТРЕНЕР ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА ПЛУЖНИК (Г. МОСКВА)

Это упражнение придумали по аналогии с нефритовой кроватью (массажная кушетка с нефритовыми роллами. — Ред.). Но я хочу остановиться на «подводных камнях».

Допустим, у человека сутулость, грудной кифоз (смещение тел позвонков наружу). В подобных случаях бутылка работает на выпрямление этого отдела. Происходит вдавливание посредством собственного веса + разогрев от бутылки, также идет работа брюшного пресса и мышц ног. Для этой группы людей такой незамысловатый массаж служит разминкой позвоночника, а укрепление брюшного пресса стабилизирует поясничный отдел. Если человек идет по пути наименьшего сопротивления, ленится, не следит за здоровьем своего позвоночника, хоть такое «валяние» пойдет ему на пользу.

Но тем, у кого чрезмерно выражен шейный и поясничный лордоз (изгиб позвоночника с выпуклостью к передней части. — Ред.), процедура противопоказана.

При наличии протрузии (предгрызевое состояние дисков) или смещении тел позвонков кпереди может произойти выпячивание грыжи, а при сильном смещении, если человек не спортивный и тучный, — даже разрыв нервных волокон. Поэтому будьте очень осторожны!

Не забывайте о том, что высота бутылки, слабость мышц и лишний вес представляют угрозу здоровью спины, особенно если человек не знает точно своего диагноза.

А у кого нет осложнений — пусть катаются!

Хрен с картошкой — на больные суставы

Не очень люблю говорить о своих болячках, но возможно, мой опыт окажется полезным для кого-то. Так как болею артрозом коленных суставов уже около пяти лет, перепробовала и хондропротекторы, и множество растирок. Облегчение есть, но достигнуть стойкой ремиссии не удалось. Год назад, когда колени в очередной раз напомнили о себе, побежала в аптеку за спасением. Фармацевт, услышав о моей беде, предложила попробовать компресс из картофеля и хрена. А почему бы и нет?..

Одну сырую картофелину я натирала на крупной терке, корень хрена — на мелкой. Смешивала компоненты 1:1 и использовала для компрессов на больные суставы. Сверху утепляла. Чтобы не было ожогов, кожу предварительно смазывала растительным маслом. Компресс держала около 10 минут перед сном. Через месяц ежедневных процедур мои суставы обрели былую подвижность.

Лариса ВЕРЕМЕЙКИНА, г. Бердянск



КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА (Г. НИКОЛЬСК)

Никотиновая кислота, которая входит в состав корня хрена, уменьшает боль и улучшает подвижность сустава, а антиоксиданты полезны для хрящевой ткани. И хрен, и картофель обладают противовоспалительным действием.

Противопоказания для компресса: аллергия, гипертония. Не накладывайте на те места, где есть порезы, ссадины, синяки, раны.

Также больные суставы нуждаются в витаминах и микроэлементах. Поэтому включайте в рацион больше семечек тыквы, отруби, горох, фасоль, цельнозерновые продукты, капусту, листовые овощи, орехи, черный хлеб, сельдерей, огурцы.

Сегодня все говорят о том, что нужно пить воду. И моя подруга уверена, что чем больше, тем лучше. Ее дневная норма — четыре литра! По-моему, это перебор, так здоровью можно только навредить. А что скажут консультанты «Доктора»?

Ксения МАТРУХОВИЧ, г. Витебск

Пить мало воды — плохо. А много?

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

У меня столько примеров перед глазами, когда люди пьют воду стакан за стаканом просто потому, что где-то прочитали, увидели рекламный ролик, что это полезно. Но не все так просто. И безопасно. Лишняя жидкость — значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, почки и другие органы. К примеру, от избытка воды есть вероятность изменений в показателях артериального давления.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Лишняя влага задерживается в организме. Увеличивается объем циркулирующей крови, который повышает уровень давления.

Это относится и к почкам. Многие думают, что с обильным питьем из организма быстрее выходят токсины, шлаки, так как мочеиспускание частое. Но исследования показывают: при чрезмерном потреблении жидкости почки работают на износ. Кровь становится жидкой, и они не успевают фильтровать ее быстро, чтобы поддерживать правильный баланс натрия. Людям с сердечной недостаточностью такие излишки могут аукнуться усиленной одышкой, отеками.



Количество воды можно увеличивать при высокой температуре, во время интенсивных физических нагрузок, после болезни, сопровождающейся рвотой или диареей. Норма для женщины — до 2,2 л воды, для мужчин — до 3 л. Лучше пить ее комнатной температуры или теплую, небольшими глотками.

! А вообще, чаще прислушивайтесь к своему организму — он сам подаст сигнал о том, что пора пить.

Если все время холодно

В КОМНАТЕ ТЕПЛО, А ВАС ЗНОБИТ? ВОЗМОЖНО, ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ ДОЛГАЯ ПРОГУЛКА НА МОРОЗЕ ИЛИ НАДВИГАЮЩАЯСЯ ПРОСТУДА. НО ЕСЛИ ОЩУЩЕНИЕ ХОЛОДА БЕСПОКОИТ УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, А ТЕМПЕРАТУРА ПРИ ЭТОМ ОСТАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ, НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО ЕСТЬ СБОИ В ОРГАНИЗМЕ, И НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

Проблемы со щитовидкой.

Низкая функция щитовидной железы — гипотиреоз — частая причина гиперчувствительности к холоду (в то время как при повышенной ее функции — гипертиреозе — человеку может быть постоянно жарко).

Анализ крови поможет определить уровень гормонов щитовидной железы. При их недостатке врач назначит гормонозаместительную терапию, благодаря которой большинство пациентов чувствуют себя гораздо лучше.

Большая печень. Проблемы в этом органе могут вызывать

вирусы гепатита В и С, алкоголь, висцеральное ожирение (жир вокруг внутренних органов) и т.п. Озноб — один из симптомов заболевания. Необходимо сдать анализ на ферменты печени АСТ и АЛТ.

Низкий гемоглобин. Ощущение холода (а также слабость, бледность кожи, головокружение и другие признаки) сопровождается и малокровие — анемией. Снижение уровня гемоглобина покажет общий анализ крови. Чаще встречается железодефицитная анемия, спасением от которой станут препараты железа.



На заметку

■ Нередко гиперчувствительны к холоду люди худощавого телосложения, с недостатком жировой и мышечной массы.

■ Озноб преследует и тех, кто недополучает с едой достаточное количество питательных веществ.

■ Женщины на разных этапах менструального цикла в зависимости от уровня гормона эстрогена могут чувствовать холод при температуре, которая раньше была комфортной.

! Однако большинство людей, которые постоянно чувствуют холод, вообще не имеют медицинской проблемы и совершенно здоровы.

Алла КОРОЛЕВА, врач-терапевт, г. Гродно

Опасный витаминный передоз

Витамин С (аскорбиновая кислота). Суточная потребность в нем взрослого человека — около 50-100 мг.

! При передозировке: раздражение желудочно-кишечного тракта, диарея, головные боли, повышение свертываемости крови, образование оксалатных камней в полых органах.

Витамин В₁ (тиамин): суточная потребность — 1,3-2,6 мг.

! При передозировке: повышенная нервозность, беспричинные страхи, бессонница, гипотония, аллергия с сыпью и зудом. Со временем может развиться жировой гепатоз, тахикардия.

Витамин В₂ (рибофлавин): суточная потребность — 1-1,3 мг.

! При передозировке: окрашивание мочи в желтый цвет, повышение артериального давления, зуд, онемение, чувство покалывания и жжения.

Витамин В₃, или РР (ниацин, никотиновая кислота): суточная потребность — 13-25 мг.

! При передозировке: покраснения на коже с покалыванием и зудом, снижение аппетита, изжога, обо-

стрение язвенной болезни желудка, жировая дистрофия печени, повышение артериального давления. В дальнейшем понос, потеря веса, головокружения и головные боли, нарушение зрения, пожелтение белков глаз.

Витамин В₄ (холин): суточная доза — 420-550 мг.

! При передозировке: тошнота, повышенная потливость и слюноотделение.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота): суточная потребность — 4-10 мг.

! Передозировка редка, при ней бывает диарея и отечность.

Витамин В₆ (пиридоксин): суточная потребность — 1,5-2,8 мг.

! При передозировке: высыпания на коже, головокружение, помутнение сознания, судороги, потеря чувствительности, онемение конечностей, обострение гастрита и язвенной болезни за счет повышения кислотности желудочного сока.

Витамин В₇ (биотин): суточная потребность — 50 мкг.

! Передозировка редка, при ней бывает учащение мочеиспускания, сыпь. Продолжение в следующем номере

Н А ПОРОГЕ ВЕСНА. А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО МНОГИЕ ЗАПОДОЗРЯТ У СЕБЯ АВИТАМИНОЗ И ПОБЕГУТ ЗА ГОТОВЫМИ «ВОЛШЕБНЫМИ ПИЛЮЛЯМИ». БЕЗУСЛОВНО, ЭТИ ПРЕПАРАТЫ ЗАСЛУЖИВАЮТ ВНИМАНИЯ. НО БЫВАЮТ СЛУЧАИ ПЕРЕДОЗИРОВКИ, КОГДА ВИТАМИНЫ БОЛЬШЕ НАНОСЯТ ВРЕДА, ЧЕМ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗЫ. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА).

Прежде чем принимать витаминные комплексы, убедитесь в том, что ваш организм действительно нуждается в них (сдайте анализы). Передозировка может нанести более угрожающий удар по здоровью, чем их недостаток.

Почему не спится в феврале?

... В последнее время часто просыпаюсь среди ночи, после чего долго не могу уснуть. А ведь еще осенью со сном не было никаких проблем. Это может быть связано со сменой сезонов?

Анатолий ГРИГОРЕНКО, г. Молодечно

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ

МАРИЯ КОНСТАНТИНОВНА ГАЛАКТИОНОВА (Г. БЕРДЯНСК)

Действительно, в ходе экспериментов была установлена прямая связь между нарушениями сна и определенным сезоном. К слову, часто именно в феврале люди маются от бессонницы. В это время года мы тратим лишние восемь минут на то, чтобы погрузиться в дремоту, по сравнению, к примеру, с мар-

том. А чтобы вытащить себя из кровати утром, в феврале нужно на десять минут больше, чем в другие месяцы. В результате организм разбит и «жалуется» на отсутствие энергии. Но не стоит переживать: с приходом весны увеличение светового дня принесет улучшение сна. Нужно просто потерпеть.

Любопытный ФАКТ

ОКАЗЫВАЕТСЯ, СНЫ СПОСОБНЫ ДАРИТЬ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА. ТАК, ЛАРРИ ПЕЙДЖ УВИДЕЛ ВО СНЕ ИДЕЮ GOOGLE, ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ЭЛИАС ХОУ — ШВЕЙНУЮ МАШИНКУ, А ДМИТРИЙ МЕНДЕЛЕЕВ — ПЕРИОДИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЭЛЕМЕНТОВ. ПРИ ЭТОМ ОНИ, РАЗУМЕЕТСЯ, И РАНЬШЕ НАПРЯЖЕННО ДУМАЛИ НАД СОТВЕТСТВУЮЩИМИ ВОПРОСАМИ. УЧЕНЫЕ ПОЛАГАЮТ, ЧТО, ЕСЛИ МУЧИТЕЛЬНО ИСКАТЬ РЕШЕНИЕ КАКОЙ-ТО ПРОБЛЕМЫ, СНОВИДЕНИЕ И ВПРАВДУ МОЖЕТ ПОСПОСОБСТВОВАТЬ ЭТОМУ, ПОСКОЛЬКУ В ДРЕМОТЕ МОЗГ НЕ СКОВАН МИЛЛИОНАМИ ОГРАНИЧЕНИЙ, КОТОРЫЕ ЧАСТО МЕШАЮТ МЫСЛИТЬ СВОБОДНО.

Яблоки мочим и запекаем

МОЧЕНЫЕ

Эх, были времена, когда наши бабушки традиционно мочили на зиму яблоки. Теперь этим уже мало кто занимается. А зря... Эти фрукты запросто помогут противостоять простудам, так как оказывают противовоспалительное действие, повышают устойчивость организма к различным инфекциям.

Кстати, в процессе легкого брожения, которому подвергаются яблоки при вымачивании, образуется молочная кислота. Она подавляет вредное действие болезнетворных бактерий в кишечнике, поэтому фрукты полезны при дисбактериозе. Также в них содержится много железа — хорошая помощь тем, кто борется с анемией. Но и увлекаться мочеными яблоками не рекомендую. Суточная норма — не более двух.



! Противопоказания: повышенная кислотность, гастрит, язва желудка и кишечника, обострение любых хронических заболеваний ЖКТ, печени, поджелудочной железы.

ПЕЧЕНЫЕ

Не менее полезны, чем моченые. Оказываясь в ЖКТ, яблочная масса мягко очищает стенки желудка, кишечника, предупреждая появление язвы, гастрита, запора. Полезны фрукты в таком виде для печени и почек. Они осторожно выводят песок из почек, очищают организм от токсинов. Кроме того, одно запеченное яблоко поможет устранить отеки от выпитой на ночь воды. Интересен и такой факт: если каждый день съедать по два печеных яблока на протяжении месяца, в разы снижается риск развития инсульта. И еще. При пониженной кислотности лучше запекать кислые яблоки, а при повышенной — сладкие.

! Противопоказания: гастрит, язва двенадцатиперстной кишки.



Ольга ДЗЮБАН, ассистент кафедры ботаники БГУ, г. Минск

«ТАНЦЫ» С ПРОСТУДОЙ

Если погода нынешней зимой преподносит нам сюрпризы, то «подхватывание» гриппа или ОРВИ точно не вызывает удивления. Простудные вирусы по-прежнему правят бал и приглашают нас на «танец», от которого бывает сложно отказаться.

Простуда простуде рознь

И это действительно так! Ученые насчитывают более 200 потенциальных возбудителей респираторных инфекций. При этом грипп отличается от ОРВИ более «крутым нравом» — он способен свалить с ног. Температура может повышаться до высоких цифр — 39-40°C, а иногда и выше. Заболевшего часто беспокоят озноб, ломота в теле и боли в мышцах, головная боль, светобоязнь. А еще грипп очень опасен возможными осложнениями.

В отличие от него ОРВИ как правило заявляет о себе более скромно: относительно небольшой температурой (не выше 38°C), общим недомоганием, насморком, чиханием, болью и покраснением в горле.

Чем же можно ответить на нападки простуды? К примеру, приемом лекарственного средства АНТИГРИППИН-АНВИ®, созданного специально для облегчения проявлений гриппа и ОРВИ¹.

«Россиянин» в домашней аптечке

Да, АНТИГРИППИН-АНВИ® — это российский препарат. В упаковке вы найдете белые и зеленые капсулы. В них «спрятались» в общей сложности 6 активных веществ, главная задача которых — облегчение состояния при гриппе или ОРВИ¹.

Но кроме того, препарат способствует укреплению стенок кровеносных капилляров и уменьшению их проницаемости¹. И это немаловажное свойство, особенно при гриппе, одним из проявлений которого могут быть носовые кровотечения.

Кроме того, средство способствует повышению сопротивляемости организма¹.

А принимать АНТИГРИППИН-АНВИ® могут не только взрослые, но и дети старше 15 лет¹.

Давайте вместе дадим достойный ответ злой простуде!



¹ Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата АНТИГРИППИН-АНВИ®, рег. номер: Р N000277/01.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Худеем с корицей и лаврушкой

Нелегкую борьбу с лишним весом веду постоянно. Перепробовала множество диет, устраивала себе разгрузочные дни. Вес снижался, но через какое-то время возвращался. Как-то в поисках очередного чудо-средства наткнулась на рецепт чая с корицей и лавровым листом. Напиток якобы положительно влияет на пищеварительную систему и тем самым избавляет от лишних килограммов. Я, естественно, решила его опробовать. Ведь все мы мечтаем о некоем волшебстве, чтобы похудеть быстро и недорого. Одну палочку корицы и пять листьев лавра заливала 1 л воды. Кипятила 15 минут на среднем огне, настаивала до остывания, процеживала. Пила натощак каждое утро в течение месяца. За это время избавилась от 5 кг!

Юлия ПЕРЕПЕЛКО, г. Новополюцк

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ
ПОЛИНА НИКОЛАЕВНА ШИРЕНЬКО
(Г. ВОЛГОГРАД)

Такое сочетание пряностей активизирует кровообращение, улучшает состояние печени и ускоряет метаболизм, благодаря чему быстрее сгорают запасы жира. Но не рекомендую принимать отвар длительное время. Хочу отметить, что не каждый еще сможет его пить из-за своеобразного вкуса и аромата.

Противопоказания: период лактации, заболевания ЖКТ, печени и почек, печеночная недостаточность, болезнь Крона, любая хроническая патология в стадии обострения, индивидуальная непереносимость.

Важно! Пить отвар лучше через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль.

А тем, у кого имеются проблемы с кожей, предлагаю приготовить такой тоник: пару сухих лавровых листьев залить 0,5 ст. кипятка, настоять 30 минут. Протирать лицо два раза в день после умывания. У меня цвет лица стал ровнее, прыщи не появляются, кожа не жирная и не шелушится.

Кстати, мой косметолог не верит мне и подозревает, что я делала более серьезные процедуры с лицом. А мой секрет в лаврушке!

Чем угостить щитовидку

Слышал, если чаще «угощать» щитовидку зеленым чаем, не будет никаких сбоев в ее работе. Так ли это?

Владимир УШАКОВ, г. Вязьма

ОТВЕЧАЕТ ПРОВИЗОР
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА ГЕТИКОВА (Г. БРЕСТ)

Доля правды в этом есть. В состав зеленого чая входят микроэлементы, которые благотворно сказываются на функционировании щитовидной железы. К примеру, селен и йод нужны для образования ее гормонов — тироксина и трийодтиронина. Магний, в свою очередь, приостанавливает возбудимость нервных клеток, что способствует уменьшению напряжения всех органов, включая щитовидку.

Но в данном случае важно помнить о мере. Нельзя настаивать заварку зеленого чая в течение длительного времени. Напиток не должен быть крепким. Выбирайте только листовую чай. Не пейте его на голодный желудок —



можно получить раздражение слизистой оболочки. При гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени будьте с напитком осторожны, следите за самочувствием. В старину при зобе рекомендовали чай из листьев и веток малины. А уже позднее ученые установили, что в нем содержатся растительные гормоны, которые помогают бороться с этим заболеванием. К слову, за щитовидку отвечает седьмой шейный позвонок, а его смещение нарушает функцию органа. Так что не ленитесь, делайте по утрам зарядку, направленную на улучшение состояния шейного отдела позвоночника.

можно получить раздражение слизистой оболочки. При гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени будьте с напитком осторожны, следите за самочувствием.

В старину при зобе рекомендовали чай из листьев и веток малины. А уже позднее ученые установили, что в нем содержатся растительные гормоны, которые помогают бороться с этим заболеванием. К слову, за щитовидку отвечает седьмой шейный позвонок, а его смещение нарушает функцию органа. Так что не ленитесь, делайте по утрам зарядку, направленную на улучшение состояния шейного отдела позвоночника.

Когда мне поставили диагноз «хронический панкреатит», перерчитала, наверное, тысячу народных рецептов на эту тему. Однажды наткнулась на статью о лечении воспаления поджелудочной с помощью настойки прополиса. Подскажите, эффективно ли это средство? Как его принимать?

Евгения РОМАНЕНКО, г. Калуга

Панкреатит и настойка прополиса

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)

Настойка прополиса — мощный антимикробный и противовирусный препарат. Обладает местноанестезирующим действием, используется как противовоспалительное, заживляющее средство, но самостоятельно при панкреатите не особо эффективна. Лучше применять ее в комплексной терапии. Как дополнение прополис обычно принимают в виде 10%-ной настойки по 3 мл (1 ч.л.) два-три раза в день в 50 мл воды за 15 минут до еды. Курс — две-три недели.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость.

При обострении панкреатита рекомендую поголодать два-три дня, чтобы железа отдохнула. При хроническом процессе необходимо соблюдать диету. В рационе должны присутствовать в разумных пределах жиры, животный белок, углеводы. Большой враг поджелудочной железы — переизбыток. Профилактика предусматривает прежде всего полный отказ от алкоголя и курения, а также своевременное лечение заболеваний желудка, желчных путей и двенадцатиперстной кишки.



И еще несколько важных моментов.

1 Панкреатит нередко может быть вызван описторхами (паразитические плоские черви. — Ред.), которые в трети случаев заражения живут в поджелудочной железе. Важно пройти соответствующее обследование.

2 Если вы проходите курс лечения панкреатита, обязательно доведите его до конца. Ведь даже полное исчезновение симптомов не означает прекращения воспалительного процесса в тканях поджелудочной железы. А если все бросить, как только стало легче, в том числе и диету, острый процесс может перейти в хронический.

Заваривайте чай «белым ключом»

Недавно в одной газете прочитала новость: федеральный институт оценки рисков Германии выпустил рекомендации по завариванию чая. По словам экспертов, необходимо строго следовать инструкции производителей, которые рекомендуют заливать чайные листья или травяной сбор кипятком. Данную пометку нужно искать на упаковке. Специалисты подчеркивают: даже в самом дорогом чае могут присутствовать опасные патогены, среди которых — бактерии и грибки. Как показали исследования, в некоторых марках содержатся даже следы сальмонеллы! Поэтому при заваривании следует использовать именно кипяток и настаивать чай пять минут. Такая термическая обработка позволит уничтожить большую часть патогенов. Хочу спросить у специалистов «Доктора», как же быть с зеленым и другими видами чая, заваривание которых требует более низких температур?

Ангелина, по электронной почте

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Очень хочется согласиться с рекомендациями немецких экспертов с точки зрения рисков.

Но чай, заваренный таким способом, в особенности белый, желтый, зеленый, утрачивает свой аромат, вкус и полезные свойства. Однако риски необходимо минимизировать. Здесь нужна золотая середина.

Для достижения сочетания полезных свойств напитка и исключения вреда для здоровья чай целесообразно

заваривать при температуре «белого ключа» — это 85-90 градусов. Так большинство бактерий и плесневых грибов погибнет в течение пятидесяти минут.

И еще надо понимать, что опасны не столько сами грибки и бактерии, сколько их токсины, которые кипячением не разрушаются. Поэтому чай, поступающие от зарубежных производителей, проверяют не на грибки, а на продукты их жизнедеятельности — афлатоксины.



Изюмно-медовая чистка

Для очищения и поддержки печени два раза в год провожу простую чистку. Утром натощак съедаю горсть промытого изюма. После этого не пью и не ем два часа. На следующее утро съедаю натощак 1 ст.л. меда и также не ем и не пью два часа. Чередую мед и изюм, пока продукты не закончатся (на один курс нужно по 1 кг того и другого).

Егор ОРЛОВСКИЙ,
г. Полоцк



КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ
КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ
ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН (Г. МИНСК)

Изюм содержит особое вещество — инулин. Он стимулирует расслабление печеночных протоков, способствует усилению оттока желчи и выведению шлаков.

В меде же очень много глюкозы, фруктозы и других активных элементов, которые активизируют работу печени для выработки желчи и выводят из организма яды и токсины.

На заметку. За месяц до процедуры введите в рацион больше овощей и фруктов: морковь, капусту, свеклу, яблоки, бананы.

И напоследок пару слов любителям различных чи-

сток. К сожалению, последствия такой «заботы» о здоровье порой плачевны. Как говорится, лучшее — враг хорошего.

Проанализировать состояние печени и понять, нужна ли ей помощь, может только врач, руководствуясь результатами УЗИ.

Но кое-что можно оценить и самому. Для этого нужно внимательно изучить свою кожу и обратить внимание, есть ли на ней угри, высыпания, пятна и особенно расчесы, возникающие из-за зуда, — таким образом печень может посылать сигнал SOS. Стоит пройти обследование.

Противопоказания для чистки: язвенная и желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, туберкулез, сердечная недостаточность, кормление грудью, сердечные патологии, ожирение, хронические заболевания, аллергия, запоры. Не рекомендуется пожилым людям и детям.

После перенесенного инсульта моей тете пришлось нелегко. Восстановительный период был длительным и мучительным, особенно возвращение мимики. Помог случай. На одном сайте родственники нашли любопытную статью, где женщина рассказывала, как с помощью соли полностью восстановила лицо после инсульта. На семейном совете решили: надо пробовать! В 100 мл воды тета разводила 0,5 ст.л. соли. Умывалась этим раствором каждое утро, не вытирала его, давая коже высохнуть. Прислушивалась к своим ощущениям, чтобы не стало хуже. Все в порядке! Через месяц таких процедур черты лица стали мягче, мышцы перестали так сильно напрягаться. Отличный результат!

Владислава ЛУКЪЯНЕНКО,
г. Березино

После инсульта... «солмила» лицо

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Как плюс к медикаментозной терапии и специальной лицевой гимнастике — одобряю. Соль оказывает расслабляющее действие на мышцы лица. Это хорошее средство против стресса и спазмов, так как стимулирует вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость.

Уместен в данном случае и еще один простой, но очень действенный метод — жевание. Можно использовать обычную жвачку или подобрать

что-то из натуральных продуктов жестче, к примеру сухофрукты, цукаты, мюсли.

Эффективно при асимметрии лица и такое упражнение. Вытяните губы бантиком, будто для поцелуя. Оставайтесь в таком положении пять секунд и расслабьте губы. Постепенно добавляйте движения бровями: медленно поднимайте их и затем опускайте. Каждое упражнение проделывайте по пять-семь раз. Начинать с одного подхода, постепенно увеличивая сначала до двух, а потом до трех.

УМНЫЕ ЧАСЫ «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ДВОИХ. 2 по цене 1-го

Только до
10.03.2020!



Здоровье под контролем!

2 по цене 1
за 990 р.

ВМЕСТО
2000 р.

Измеряйте давление, следите за пульсом и самочувствием в любое время!



Сердечный ритм



Артериальное давление



Пройденное расстояние



Потраченные калории



Шагомер

Стильный, технологичный, современный аксессуар позволит вам ежедневно следить за самочувствием, а тем, кто занимается спортом — за спортивными достижениями! С умным браслетом вы сможете: измерить кровяное давление и пульс, подсчитать шаги, пройденное расстояние и потраченные калории — и все это не требует подключения к интернету и смартфону. Если же подключить браслет к смартфону (для этого есть инструкция!), то он будет показывать время и дату, уведомления о входящих звонках и SMS, анализ вашего сна.

Совместимы с Android 5.0 и выше, iOS 9 и выше. Сенсорное управление. Bluetooth 3/4, Li-Ion аккумулятор. Размер электронного блока: 19x46x11 мм. Съемный ремешок из полиуретана длиной 18-20 см. КНР.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ:

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-296-ФИТ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 10.03.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-296-ФИТ. Реклама.

1 Почему у одних возникает варикозное расширение вен, а других недуг даже при сильных нагрузках обходит стороной, специалисты до сих пор не могут сказать однозначно. Тем не менее многие сходятся на том, что есть определенные факторы, из-за которых риски проявления болезни растут. Это наследственность (если варикозом болел хотя бы один из родителей, шансы у детей — 40-50%), беременность, стоячая работа, малоподвижный образ жизни, лишний вес. К группе риска относятся также те, кто часто летает на самолетах. Длительное пребывание в неудобной позе без движения замедляет кровообращение, а сухой воздух способствует обезвоживанию и сгущению крови.

2 К развитию варикоза может привести склонность к запорам. В этом случае механизм возникновения болезни схож с состоянием при беременности. Повышение внутрибрюшного давления из-за частого натуживания приводит к нарушению оттока крови от ног и венозному застою.

3 Исследования показали: чем выше рост человека, тем больше вероятность развития патологии клапанов сосудов. А еще варикоз молодеет. Средний возраст пациентов — 40-45 лет.

4 То, что высокие каблуки виновны у женщин в дальнейших проблемах с венами, не больше чем миф. Такая обувь неблагоприятно воздействует на позвоночник, суставы, но на вены не влияет никак.

5 Если варикозное расширение вен не лечить, болезнь коварна развитием осложнения — тромбоза. Сформировавшиеся однажды тромбы могут оторваться и с током крови попасть в легкие. Самое страшное, что в этой ситуации больного бывает очень сложно спасти.

СЕГОДНЯ В РУБРИКЕ «ДОСЬЕ НА БОЛЕЗНЬ» ПОГОВОРИМ О ВАРИКОЗЕ — КАК ОН МЕНЯЕТ ВЕНЫ, МОЖЕТ ЛИ ВСЕРЬЕЗ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ.

10 фактов о варикозе ног



По материалам электронных СМИ

6 Сосудистые звездочки могут быть как самостоятельным, сугубо косметическим явлением, так и первым проявлением варикоза. Установить точно может только врач-флеболог с помощью УЗИ сосудов ног.

7 Суровая правда в том, что вылечить варикозное расширение вен медикаментозно невозможно. Венозные клапаны перестают справляться со своей функцией: кровь забрасывается в обратном направлении, а ткани получают меньше питания. В итоге давление увеличивается настолько, что стенки вен не выдерживают и расширяются. А это не исправить никакими таблетками, мазями, гелями или другими флеботропными препаратами. Мази и гели лишь немного купируют симптоматику, приятно охлаждают кожу. Но на этом и все. Проблемную вену необходимо «выключить» из кровообращения, после чего ее функцию возьмут на себя здоровые, неповрежденные сосуды. А сделать это можно только хирургическими методами.

8 Наряду с флебэктомией (полное удаление измененной вены) сегодня широко применяют лазер-, склеротерапию и др. У каждого из методов есть показания и противопоказания, поэтому способ лечения подбирают индивидуально.

9 Золотое правило для здоровья вен: лучше бегать и лежать, чем сидеть или стоять.

10 При варикозе очень важна диета. Необходимо исключить продукты, способствующие повышению свертываемости крови, задержке жидкости, а также расслабляющие вены: спиртное, соль, копченое, маринады, острое, крепкие бульоны, заливные блюда и холодец, жирное мясо, полуфабрикаты, консервы, шоколад, крепкий кофе и чай. А кроме того (об этом практически никто не знает) — цикорий! Он расслабляет сосудистые стенки и усугубляет варикоз.

ЕЩЕ НЕДАВНО Я ЗАДЫХАЛАСЬ ПО НОЧАМ ИЗ-ЗА СИЛЬНО ЗАЛОЖЕННОГО НОСА. СТАЛА ИСКАТЬ СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ МНЕ СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ, ПОТОМУ ЧТО АПТЕЧНЫЕ КАПЛИ ЕЕ НЕ РЕШАЛИ. И НАШЛА ДОВОЛЬНО ЛЮБОПЫТНЫЙ РЕЦЕПТ С ПИЩЕВОЙ СОДОЙ.

Содовый спрей — и насморк побежден!

Имея щелочную реакцию (pH от 8,5 до 9), содовый раствор помогает снять отек слизистой носа. К тому же инфекции верхних дыхательных путей не любят щелочную среду, поэтому болезнь проходит за считанные дни. Я решила попробовать. 1 ч.л. соды без верха залила 1 ст. теплой кипя-

ченой воды, размешала, остудила до теплого. Влила раствор в пустой пузырек от спрея для носа и побрызгала в каждую ноздрю перед сном. А наутро вдохнула полной грудью! Стала орошать нос два раза в день — и вскоре отек как рукой сняло.

Валентина СУХАРКО,
по электронной почте

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Лечение заложенности носа зависит от причины недуга, который спровоцировал развитие этого симптома. В любом случае основную терапию подбирают индивидуально, с учетом противопоказаний. Промывание носа раствором пищевой соды — очень эффективная процедура, особенно если причина заложенности — воспалительные и аллергические заболевания носа и верхних дыхательных путей (риниты, гаймориты, синуситы и другие). Содовый раствор — сильное дезинфицирующее, а также обезболивающее и противовоспалительное средство. Процедура способствует очищению слизистой и снятию отека. Помимо со-

ды, для промывания носа можно использовать поваренную соль, а также смесь соды с солью в равных частях (пропорция та же — 1 ч.л. на 1 ст. воды). Устранить заложенность помогут ингаляции с настоями трав (ромашка аптечная, календула, цветки липы, подорожник, шалфей, зверобой) с добавлением соды. 1 ст.л. травы залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане или в термосе 20 минут, процедить. Добавить 1 ч.л. соды (без горки), перемешать. Этот раствор можно использовать не только для ингаляций, но и для полоскания горла, промывания носа.

Отбеливающие «патчи» для глаз

Чтобы избавиться от темных кругов под глазами, добавьте 1 ч.л. соды в стакан горячей воды, хорошо перемешайте, остудите. Смочите в этом растворе ватный диск и наложите

на область под глазами. Оставьте на 10-15 минут. Затем смойте остатки и нанесите увлажняющий крем. Повторяйте эту процедуру ежедневно — результат не заставит себя ждать!



Во время процедуры избегайте попадания содового раствора в глаза.

Татьяна НОВОЖЕНИНА,
п. Энергетик
Оренбургской обл.

Уксус яблочный, уксус чесночный

Хочу рассказать, как я борюсь со своими болячками с помощью уксуса на основе золотого уса или чеснока.

«ЗОЛОТОЙ»

4 ст.л. измельченных свежих суставчиков и листьев золотого уса заливаю 250 мл яблочного уксуса. Настаиваю сутки в темном месте, процеживаю, отжимаю. Храню в темном месте.

Чтобы улучшить цвет лица, добавляю 0,5 ч.л. средства в 1 ст. чая и пью по стакану три раза в день до еды в течение 10 дней.

Для поддержания вен в тонусе вливаю в чай 1 ч.л. настоя, пью по стакану трижды в день независимо от приема пищи на протяжении месяца.

При радикулите три части уксуса смешиваю с одной частью теплого нутряного жира и натираю проблемную область, укутываю.

С ЧЕСНОКОМ

Пятую часть банки заполняю измельченным чесноком и доверху заливаю яблочным уксусом. Настаиваю двое суток в прохладном месте, процеживаю, сырье отжимаю.

Втираю настойку в область варикозных вен. Тонизирует и облегчает боль!

Применяю компресс с чесночным уксусом при мозолях: прикладываю его к больному месту перед сном, сверху надеваю шерстяные носки.

А еще слышала, что средство эффективно при чесотке, стригущем лишае, грибковых заболеваниях, бородавках.

При чесотке к чесночному уксусу рекомендуют добавить несколько капель камфорного масла.

Анна МУРАВЦОВА,
пос. Тереховка Гомельской обл.

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напомним, что также можно заказать **ПОДБОРКУ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.** Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65.

Чтобы получить выпуски изданий

- «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — 82 руб.),
- «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 78 руб.),
- подборки рецептов,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 3010181000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

КУПОН	Прошу опубликовать мое объявление в номере №
	<input type="checkbox"/> ПРОДАЮ <input type="checkbox"/> ЗОВ О ПОМОЩИ <input type="checkbox"/> ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НУЖНЫ
Ф. И. О., адрес, телефон, которые будут указаны в объявлении	
Паспортные данные (не для публикации) номер, серия, кем и когда выдан.	
Подпись	С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю свое согласие ООО «ИД «Толока» на обработку своих персональных данных.

Продаю

■ Амарант, масло, болиголов, гинкго, дурман, иссоп, копытень, кукольник, лапчатку белую, морозник, окопник, сироп черной бузины и саженцы.

Галина Степановна Кондрашова,
399782, Липецкая обл., г. Елец, ул. Юбилейная, 21-104
тел. 8 950 808 21 99, 8 905 680 81 32

e-mail: gorfunkel@list.ru

■ Морозник кавказский, кукольник, ятрышник мужской.
Давыдова Надежда Сергеевна,
353204, Краснодарский кр., ст. Динская, пер. Некрасова, 9
Тел. 8 961 505 40 02



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПОДПИСАТЬСЯ НА «НАРОДНЫЙ ДОКТОР» СТАЛО ЕЩЕ УДОБНЕЕ. НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА, МОЖНО ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ СО СКИДКОЙ 15% ПО ПРОМОКОДУ «ЗИМА» НА САЙТЕ

www.toloka24.ru

ТАКЖЕ МОЖНО ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ПОЧТЕ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ИНДЕКСЫ СМОТРИТЕ НА СТР. 31

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС). Реквизиты для перечисления денег за платное объявление: ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, р/с 40702810059020005842, Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск. К/с 3010181000000000632, БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрику «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции. Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

7 способов прогнать усталость

Моральное истощение, или синдром хронической усталости — отнюдь не безобидный каприз. Зачастую это следствие неправильного образа жизни и даже проблем со здоровьем.

За хронической усталостью могут скрываться:

- заболевания щитовидной железы или надпочечников;
- атеросклероз, анемия и другие болезни сердечно-сосудистой системы и крови;
- гельминтоз;
- инфекционные и вирусные заболевания;
- расстройства нервной системы: вегетососудистая дистония, неврозы;
- ожирение;
- опухоли мозга.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Прежде всего пройдите обследование.

2 Установите время подъема, приема пищи и сна. Стабильный режим позволит организму адаптироваться к нагрузке.

3 Постарайтесь избавиться от источника стресса.

4 Делайте зарядку или хотя бы 5-10-минутную разминку. Физическая нагрузка улучшает кровообращение и повышает тонус сосудов.

5 Контрастный душ дает прилив энергии.

6 Не переусажайте. Чередуите мясо с морепродуктами, богатыми селеном, магнием, йодом и цинком.

7 Прибавить жизненных сил поможет настойка женьшеня, элеутерококка, эхинацеи. Это мощные адаптогены, укрепляющие физическое и психическое здоровье.

Ирина МАРКОВИЧ, валеолог, г. Минск

С 20 лет во время месячных мучаюсь приступами мигрени. Неужели есть взаимосвязь между менструальным циклом и сильнейшими головными болями? С чем это связано? Что делать в такой ситуации?

Кристина ЛЮБЧЕНКО, г. Казань

Менструальная мигрень

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ
ИНДИРА ИЛЕФОВНА СЕДОУСОВА (Г. СОЧИ)

Да, существует так называемая менструальная мигрень (ММ). Приступы всегда наступают в один и тот же период: за два дня до месячных и в первые три дня кровотечения. В другое время цикла головная боль отсутствует. Считается, что провоцирующим фактором ММ является падение уровня половых гормонов (эстрогенов и прогестерона) перед «красным днем календаря». Также в этот период у женщин повышается чувствительность рецепторов к боли.

Лечат такую проблему возмещением недостающих гормонов. Терапией занимаются невропатологи совместно с гинекологами. Назначают группу триптаминов: они оказывают подавляющее действие на сам механизм возникновения боли. На сегодняшний день это самые эффективные средства. Также добавляют препараты магния и гормоны. Различным анальгетикам и нестероидным противовоспалительным справиться с мигренью не удастся. Разумеется, подобные назначения делают после необходимых исследований: УЗИ органов малого таза, печени и почек.

Для женщин с такой проблемой важно рациональное питание, умеренные физические нагрузки, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе. Курящим настоятельно рекомендую отказаться от этой пагубной привычки.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ Украшения из натуральных камней на сайте wolvesby.ru	
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан на тесемке цена: 399р.	Масло из крови Шарбеля для исцеления миллионов! НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ: 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Целебное масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. цена: 1299р.
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).	«Святой Целитель Шарбель» 16+ Чудесное исцеление в России! Отзывы людей, которые рассказывают, как и от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р.
Успей купить! Браслет «Спаси и сохрани» ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм. цена: 1199р.	Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Исцеляет все болезни ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ нормализует давление! цена: 499р.	Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет(20см): 599р. Цепочка(60см): 999р. Набор (цепочка+браслет): 1299р.
Оберегающий перстень для Водителей с Николаем Чудотворцем позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.	Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71

И НОГДА МОРОЗ БЫВАЕТ ПО-СТРАШНЕЕ ОГНЯ. ПРИХОДИЛОСЬ ВИДЕТЬ ЛЮДЕЙ С АМПУТИРОВАННЫМИ КОНЕЧНОСТЯМИ ПОСЛЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ОБМОРОЖЕНИЯМ. РУКИ ИЛИ НОГИ НА ХОЛОДЕ ПОТЕРЯЛИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ПОБЕЛЕЛИ — НАДО НЕМЕДЛЕННО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ!

С морозом шутки плохи

Как бы ни хулили простейший способ — энергичное растирание снегом, — он все-таки часто выручает. В башкирских деревнях после такой процедуры втирают в обмороженное место медвежий или гусиный жир. На Дальнем Востоке, помнится, нанайцы обмороженные ноги или руки держали в холодной воде, затем растирали жиром горбуши. Сибирские знахари при локальном обморожении накладывали **компрессы из холодной воды**: обложат мокрыми тряпками, обернут клеенкой и укутают так, чтобы все испарения оставались под повязкой.

В редком доме обходятся без **моркови**. Ее первым делом пускали в ход: отожмут сок и накладывают на обмороженные места в виде компресса. Оригинальным было применение **картофеля**: разрежут пополам, вынесут на мороз и ждут, когда появится на срезе коричневый налет. Соскрегут ножом, положат на ткань и прикладывают к обмороженному месту несколько дней подряд. А если имелся **сельдерей**, к нему обращались в первую очередь. В литре воды отваривали 150-200 г сухих листьев и, остудив, держали в отваре стопы, кисти рук, к щекам прикладывали

смоченные в нем тряпки. Затем, обсушив, втирали заячий или гусиный жир. Смазывали им несколько дней подряд. На **гусином жире** готовили мазь в смеси с молотым горьким красным перцем. На столовую ложку жира клали чайную ложку перца, тщательно размешивали и смазывали обмороженные места. Из более современных средств прекрасно действует **отвар листьев эвкалипта**: столовая ложка на стакан воды, кипятить пять минут, настоять до остывания, использовать для компрессов.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа



Мазь спасла ногу от гангрены

Пять месяцев назад врачи поставили мне диагноз, который в большинстве случаев имеют люди, страдающие сахарным диабетом — «диабетическая стопа». Серьезное осложнение чуть не привело к гангрене (мне даже ставили ее в начальной стадии). В таких случаях речь, как правило, идет об ампутации конечности. Я этого очень боялся. Но жена сказала: будем спасать ноги любыми средствами.

Все смешивал в равных частях — по 50 г: канифоль (подойдет любая, я беру сосновую), воск, мед, смалец несоленый (сало растопленное), мыло хозяйственное, масло подсолнечное. Компоненты измельчал и кипятил. Когда масса немного остывала, добавлял лук, чеснок (натирал на мелкой терке) и измельченные листья алоэ — все тоже по 50 г. А затем держал состав до закипания на малом огне. Настаивал, укутав, два часа. Процеживал и смазывал стопу несколько раз в день. Перед использованием немного мази подогревал на водяной бане. Курс длительный. Но главное — результат: нога полностью зажила!

Владимир САМОЙЛЕНКО, г. Поставы

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
ИРИНА РОМАНОВНА ЗУБРИЦКАЯ
(Г. ЧЕЛЯБИНСК)

Очень хорошая альтернатива аптечным средствам. Застывая на поверхности кожи, живица защищает от проникновения в рану различных патогенных микроорганизмов.

В целом мазь обладает выраженным заживляющим, антисептическим,

обезболивающим действием. Но помогает лишь на начальной стадии развития гангрены. Также ее можно использовать при гнойниках, фурункулах, свищах.

! *Противопоказание: индивидуальная непереносимость компонентов.*

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

- Старайтесь не носить узкую, неудобную и открытую обувь.
- Не ходите босиком, не парьте ноги.
- Не используйте пластыри для удаления мозолей и не убирайте их самостоятельно: это должен делать специалист.
- Не подстригайте ногти ножницами, используйте для этого пилку для ног.

Любое повреждение на ноге у диабетика опасно дальнейшим нагноением ранки.

! После перенесенной ОРВИ, на фоне приема множества препаратов появился дискомфорт в области желудка. Иногда подташнивало, была изжога. Соблюдала диету, но это не принесло значительного облегчения. Решила пропить детокс-коктейль. В блендере измельчала зеленое яблоко, по 1 ст. л. льняных семян и жидкого меда, добавляла стакан воды. Такой напиток принимала через день натощак с утра. Курс — месяц. Тьфу-тьфу, но желудочные проблемы ушли!

Нина КРЕМЗИКОВА, г. Минск

Лен + мед = хорошее пищеварение

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА
ХМЕНУШ (Г. МОСКВА)

Семена льна содержат вещества, которые помогают приостановить гастроэнтерит, язву желудка, гастрит, уменьшают кислотность желудочного сока. Мед стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, обеспечивает антибактериальный и общеукрепляющий эффект.

Если желудок чувствительный, предлагаю следующий рецепт. 1 ст. л. семян льна залить 1 ст. кипятка и подождать, пока они набухнут, выделится слизь. Затем в остывшую массу добавить 1 ст. л. меда, размешать. Есть медово-льняную смесь по 1-2 ст. л. натощак в течение десяти дней.

! *Противопоказания к приему семян льна: поликистоз, фиброма матки, эндометрит, мастопатия, холецистит, камни в желчном и мочевом пузыре, кишечная непроходимость. К меду: аллергия на продукты пчеловодства.*

Совсем не безобидная чистка

! На пороге весна, а это считается идеальным временем для перезагрузки всего организма. Каждый год устраиваю чистку своей лимфатической системе. Это полезно для оздоровления и просто улучшает общее самочувствие.

За две недели до «генеральной уборки тела» полностью исключаю алкоголь, сдобу. Ем нежирное мясо и рыбу, кисломолочку, яйца, сыр, овощи. А далее действую по схеме. Ровно через час после обеда выпиваю стакан теплой воды с 1 ч. л. аптечного сиропа корня солодки. Еще через час принимаю 1 ст. л. сорбента (в моем случае энтеросгель), разведенного в 1 ст. воды. Следующий прием пищи — только через два часа.

Во время чистки очень важно следить за питанием. Я позволяю себе овощи, фрукты, рис, гречку, чечевицу, отварной картофель, яйца, йогурты, сухое печенье, немного нежирного отварного мяса, рыбы. Пью по 1,5 л воды в день. Чистка длится ровно две недели. За это время у меня улучшается состояние кожи, исчезают прыщи, возникает ощущение легкости и обновления, будто какие-то устаревшие детали в моем организме заменяют на новые!

Елена БУТАКОВА, г. Иркутск

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Появляющееся в последнее время у многих желание почистить кишечник, кровь, печень и другие органы и системы не столь безобидно. Любые очищения — сильный стресс для организма.

Чистить лимфу нужно только при ее загрязнении, на которое указывают частые повторения простудных заболеваний, обострение аллергии и хронических недугов, отеки и др. Неплохо бы почистить ее после лечения антибиотиками, сульфаниламидными и обезболивающими препаратами, рентгеновского облучения, гриппа, бронхолегочной болезни.

Внимание! Препараты солодки повышают артериальное давление, категорически запрещены при беременности, кормлении грудью, сердечной и почечной недостаточности, гепатите, циррозе, заболеваниях глаз, приеме мочегонных средств, пониженной свертываемости крови. Людям с перечисленными патологиями лучше обойтись



Солодка

очищением лимфы соком цитрусовых, правильной диетой на две-три недели (морковь, курица, грецкие орехи, морская капуста, жирная рыба, шпинат, черный шоколад), активированным углем или же только сорбентом, без солодки.

Важно: дополнительно к очищающей схеме одновременно необходима повышенная физическая активность, которая стимулирует лимфоток.

! *Противопоказания к очищению лимфы любыми препаратами, кроме диеты: онкологические заболевания, беременность, инфекционные болезни в острой стадии, заболевания печени, мочекаменная болезнь, атония кишечника с запорами, сахарный диабет.*

Х ОРОШО РАС- СУЖДАТЬ ПРО ИСЦЕЛЕНИЕ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА НЕ- ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ НЕ- ДУГ. А ЕСЛИ УЖЕ ВСЕ ИСПРОБОВАНО, ВРА- ЧИ НЕ В СОСТОЯНИИ ПОМОЧЬ ИЛИ ПРЕДЛА- ГАЮТ РАДИКАЛЬНЫЕ МЕРЫ — ЧТО ТОГДА?..



Отпустила обиды — отпустила болезнь

В таком положении я оказалась в 2000 году, когда меня готовили к операции по поводу кисты правого яичника. Доктор сказал, что надо удалять не только яичники, но и матку, поскольку это предраковое заболевание и кисты появятся снова. Понимала, что все серьезно, но внутреннее «Я» кричало о нежелании отдаваться в руки хирурга, который изрежет мое тело.

ПОДСКАЗКА СВЫШЕ

Говорят, чтобы наставить на истинный путь, Господь посылает человека или животное. Мне встретилась женщина на книжном рынке. Наверное, все переживания отражались на моем лице, потому что она вдруг обратилась ко мне: «У вас что-то случилось?» Не знаю почему, я поведала о предстоящей операции. Выслушав, женщина спросила, поверю ли, что ей ставили диагноз «рак кишечника». Я ответила, что по внешнему виду не скажешь. Тогда она поинтересовалась у продавцов, есть ли у них первая книга Виилмы «Душевный свет», которая помогла ей выздороветь. Книгу нашли, но ее надо было не просто читать, а изучать и применять все советы на практике.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Я поверила автору книги, поскольку она 23 года проработала в стационаре гинекологом. Женщине и от природы была дана способность исцелять. Возможно, потому что в детстве она часто болела, не раз пережила клиническую смерть. Для меня ее исповедь стала спасательным кругом. Простудив книгу, я нашла причину образования кисты — постоянные обиды на мужа, которые, как невыплаканные слезы, скопились на правом яичнике. Виилма пишет, что обида на полового партнера приводит к сгущению энергии, а в дальнейшем — к уплотнению тканей половых органов. Вот почему при удалении образования на одном яичнике новое появляется на другом или в матке, если женщина не высказает свои обиды и не высвободит их. Желая выздороветь, я работала над собой постоянно, прощая мужа. К врачам не ходила год. Боли постепенно притуплялись. Проверилась на УЗИ у того же доктора, который поставил мне диагноз: размер кисты не изменился, но плотная оболочка размягчилась. Еще через год постоянной работы над своими мыслями и по высвобождению стрессов УЗИ показало уменьшение размеров кисты на 1 см.

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ КИСТОМЫ

Постоянные занятия стали для меня образом жизни. Я изучила все восемь книг, в то время написанных Виилмой, а также книги Луизы Хей, Кацудзо Ниши и других. Спустя еще полтора года на УЗИ врач продиктовала медсестре размер моего правого яичника: 1,8 на 1,5 см. А ведь раньше вместо него была киста размером с яйцо! Когда я врачу показала карточку с ее ранними записями, она удивилась и, еще раз внимательно посмотрев на монитор, сказала, что видит рядом пузырек с серозной жидкостью размером 1x1 см. Вот что осталось от кисты. Я сама врач и понимаю, что, скорее всего, положительно сказались на моем здоровье возрастные изменения, происходящие в связи с затуханием функций яичников. Но убеждена, что в большей степени помогла именно регулярная, длительная (в течение трех лет) духовная работа по выявлению и высвобождению своих стрессов.

ТЕПЕРЬ СМОТРУ НА ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И ЛЮДЕЙ С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ. МЕНЯ НИКТО И НИЧТО НЕ РАЗДРАЖАЕТ, Я НИКОГО НЕ КРИТИКУЮ, НИКОМУ НЕ ЗАВИДУЮ. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЬНЫЙ, ОН ИМЕЕТ ПРАВО ПОСТУПАТЬ ТАК, КАК ВЕЛИТ ЕМУ РАЗУМ И СЕРДЦЕ.

Наталья МИХАЙЛОВА, г. Тольятти, автор сайта «Анатомия здоровья»

От редакции

Рекомендации по исцелению читайте в следующем номере.



Решила хозяйка к обеду картошку приготовить. Чистит, старается — и вдруг перед глазами мушки летать стали. Отмахивалась-отмахивалась, а они все летают. Присмотрелась — это вовсе и не мушки, а серые точки перед глазами плавают. И пошла она на прием к доктору...

Не отмахивайтесь от мушек!

Многие видят перед глазами сероватые плавающие фигурки различной формы (точки, ниточки, паутинки, запятое, облака — именно так их описывают пациенты). Они особенно заметны при взгляде на светлый фон, хотя некоторые видят их даже с закрытыми глазами.

ОТКУДА НЕ ЖДАЛИ

Появляются мушки по разным причинам, но людей, которые их видят, объединяет одно: слабость и ломкость сосудов. Когда у сосуда тонкие и

хрупкие стенки, кровь из них может попадать в стекловидное тело (желеобразное вещество, которое заполняет большую часть глаза) — именно ее человек и видит. Чаще плавающие точки возникают у людей, страдающих гипертонической болезнью, миопией (близорукостью) и пожилых. А еще появление этих симптомов может провоцировать поднятие тяжестей, нервные стрессы, длительная работа с наклоном головы, тяжелые физические нагрузки.

ПРОГНАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

Избавиться от надоедливых мушек нелегко. Если молодым помогают капли, то пожилых и они не спасут. Поэтому в первую очередь нужна профилактика, а именно — укрепление стенок сосудов, особенно людям, страдающим близорукостью и гипертонической болезнью, а также тем, у кого часто появляются синяки даже при легких ушибах. Поддержать тонус сосудов и укрепить их стен-



ки помогает витамин С в продуктах и витаминно-минеральных комплексах. Нужно избегать тяжелой физической нагрузки, длительной работы с наклоном головы, следить за артериальным давлением (при необходимости подобрать лекарства для его стабилизации). А если мушки летают уже вовсю — идите на прием к окулисту, обследуйтесь и лечитесь!

Екатерина БОРОДОВА, врач-офтальмолог, г. Арзамас, doctorborodova.ru

Ферменты после еды: нужны или нет

Производители ферментов обещают пищеварению помощь «в любой непонятной ситуации». Тяжесть после плотного обеда? Прими ферменты. Перекусил на бегу, и появилась тошнота? Прими ферменты. Поужинал полуфабрикатами, и заболел живот? Что делать? Правильно! Принять ферменты. Что же они такое — палочка-выручалочка для ЖКТ или всего лишь маркетинговый ход? Давайте разбираться.

А ГДЕ ЖЕ ЛЕГКОСТЬ?

Ответственность за естественную выработку пищеварительных ферментов лежит на поджелудочной железе, которая производит их во время еды.

Но производитель утверждает, что ферментные препараты облегчают пищеварение и устраняют тяжесть после еды. Здесь есть подвох. Дело в том, что основной процесс переваривания пищи происходит в кишечнике — в нем всасываются питательные вещества и действуют ферменты. Еда оказывается там через два-три часа после трапезы. А дискомфорт от переизбытка вы чувствуете сразу.

В желудке ферменты не работают — а значит, они бесполезны.

КОМУ НУЖНЫ

Ферменты в таблетках необходимы людям с нарушением функции поджелудочной железы, которая из-за болезни не вырабатывает достаточное их количество, поэтому организм нуждается в лекарственной поддержке. Прежде всего это больные с хроническим панкреатитом. В качестве сопутствующей терапии ферменты назначают и при воспалительных заболеваниях кишечника.

НА ЗАМЕТКУ

Длительным и бесконтрольным (при отсутствии назначенной дозы) приемом ферментов можно «разленить» поджелудочную железу. Она снизит производительность, и человек уже не сможет жить без этих препаратов. Впрочем, возможно, именно этой зависимости и добиваются их производители?..

Евгений САС, гастроэнтеролог, гепатолог, д.м.н., профессор, г. Санкт-Петербург

Коварный лямблиоз

Лямблиоз чаще «цепляют» во время поездок в другие страны через зараженную воду, немытые руки, реже — через еду. Появляется тошнота, диарея, метеоризм, снижение аппетита, потеря веса — симптомы, очень похожие на «диарею путешественника». Как правило, больные ждут, когда «само пройдет», проверяться не спешат. А стоило бы!

НЕ ТАК ПРОСТА, КАК КАЖЕТСЯ

Лямблия только относится к простейшим микробам, на самом деле она весьма коварна! Обитает в начальном отделе тонкого кишечника человека — там, где больше всего питательных веществ. В желчном пузыре и желчевыводящих путях не живет, но серьезно нарушает их работу. Поэтому после излечения от лямблий надо восстанавливать сокращение двенадцатиперстной кишки и протоков прокинетиками, а нормальный желчеотток — при помощи препаратов урсодезоксихолевой кислоты.

БОЛЕЗНЬ НЕМЫТЫХ РУК

Лямблиоз может протекать бессимптомно (латентная форма) или с набором неприятных симптомов (манифестная форма).

При манифестной форме болезнь проявляется через две-три недели после инфицирования, длится несколько дней, а затем переходит в хроническую, когда симптомы обостряются время от времени.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

На заболевание указывает общий анализ кала и специальный на лямблиоз. Общий анализ крови тоже может зафиксировать иммунную реакцию, после чего пациента дополнительно обследуют. Врач назначает противопаразитарные таблетки, а после курса терапии — препараты для восстановления работы желчного пузыря и желчевыводящих путей, чтобы не случилось осложнений.

Сергей ВЯЛОВ,
гастроэнтеролог,
к.м.н., г. Москва

ИЗВЕСТНЫЙ ТРАВНИК РИМ БИЛАЛОВИЧ АХМЕДОВ (Г. УФА) СОВЕТОВАЛ БОРОТЬСЯ С ЛЯМБЛИОЗОМ С ПОМОЩЬЮ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ:

«Когда весной на березе распушатся листочки, надо собрать их, пока не утратили клейкость. 2 ч.л. измельченных сухих листьев залить 1 ст. кипятка, добавить кофейную ложечку без верха соды, чтобы извлечь из листьев смолистое вещество — бетулин, настоять четыре часа. Взрослым пить от 1/3 до 0,5 ст. до еды три-четыре раза в день, маленьким детям — по 1 ст.л. четыре раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — три-шесть недель».

ОТЛИЧИТЬ НОРОВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ ОТ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ НЕПРОСТО, НО МОЖНО. ПОСЛЕДСТВИЯ ОТРАВЛЕНИЯ ОБЫЧНО НАСТУПАЮТ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ-ВОСЕМЬ ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА НЕКАЧЕСТВЕННОЙ ПИЩИ. А ВОТ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — ЧЕРЕЗ ОДИН-ДВА ДНЯ ПОСЛЕ КОНТАКТА С НОСИТЕЛЕМ ИНФЕКЦИИ. ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ОТЛИЧИЯ И В СИМПТОМАТИКЕ НЕДУГОВ.

Отравление или норовирус?

При норовирусной инфекции беспокоят боли в желудке, как при гастрите. После рвоты или дефекации нет чувства облегчения, как при пищевом отравлении. Течение заболевания часто длительное (иногда до двух-трех недель) и имеет два-три периода обострения. Температура — не выше 38 градусов.

Также вирусная инфекция, в отличие от отравления, сопровождается такими симптомами, как покраснение горла, насморк и т.п. Для профилактики нужно тщательно соблюдать правила гигиены: хорошо мыть руки, овощи, фрукты, проветривать помещение, в котором находитесь, много гулять на свежем воздухе, по возможности избегать большого скопления людей. Специфического лечения норовируса не существует. Если состояние острое — срочно к врачу. При удовлетворительном самочув-

ствии, прежде всего, важно достаточное питание. Взрослому — не менее 2-2,5 л жидкости в сутки (морсы, компоты, вода с лимоном, просто вода). При обезвоживании желателено выпивать не менее 1 л солевого раствора в день (на 1 л воды — 1 ч.л. соли и 1 ст.л. сахара). Кофеинсодержащие напитки и молочное исключить до полного выздоровления. В начале заболевания можно разово принять активированный уголь — одна таблетка на 10 кг веса. Есть только если хочется: овощные супы, каши-размазни, бананы, печеные яблоки, сухарики из белого хлеба. Полезен настой черноплодки. 1 ч.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять два часа в термосе. Пить по 1 ч.л. три-четыре раза в день до еды.

Елизавета ВАСЮТА,
врач-терапевт высшей
категории, Киевская обл.

“**Норовирус — это разновидность кишечной инфекции ротавируса. Его выделили отдельно, так как он отличается более стремительным распространением и более быстрым выздоровлением.**”



Королеве Великобритании Елизавете II — 93 года. Глава Кубы, Фидель Кастро, тоже дожил до 90 лет. Что это? Просто совпадение? Но ведь среди политической элиты нашей страны тоже немало долгожителей.

Например, Егору Лигачёву, советскому члену Политбюро и секретарю ЦК КПСС, — 99 лет, бывшему главному контролёру ЦК Михаилу Соломенцеву — 94 года, не менее знаменитому советскому премьеру Николаю Тихонову — 92 года.

Как же им всем удалось продлить себе жизнь? Как, доживая до глубокой старости, они смогли сохранить ясность ума и волчью хватку? Может быть, есть особый секрет? Сегодня мы постараемся ответить на этот вопрос.

ИЗ ИСТОРИИ...

Как мы все с вами знаем из истории, часто «у руля» стояли люди уже в достаточно солидном возрасте (60 и более лет). Например, Михаил Косарев, личный врач Леонида Ильича Брежнева, говорил: «Я его принял уже в достаточно тяжелом состоянии».

Поэтому здоровье руководителей в СССР всегда было вопросом особой важности и секретности. Ведь от их физического, умственного и психологического состояния зависела судьба страны, а порой и всего мира.

Но применять на постоянной основе химические препараты кремлевские врачи не могли. Ни один организм этого просто не выдержит. И тогда стали применяться гораздо более эффективные методы — магнитотерапия и акупунктура.

Ведомственные больницы, санатории, целые бригады лучших специалистов следили за здоровьем первых лиц государства, проводя им процедуры на громоздких и дорогостоящих аппаратах.

Сейчас же современные технологии шагнули далеко вперед. Учитывая опыт своих коллег, ученые из НПФ «Невотон» (г. Санкт-Петербург) создали по-настоящему инновационное устройство — аппликатор «ГАО».

ГОСУДАРСТВО ДАЕТ «ДОБРО»!

«ГАО» — это проверенное, надежное и эффективное средство для лечения множества заболеваний. Ведь аппли-

ТАЙНЫЙ РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ. ПОЧЕМУ ЛЮДИ У ВЛАСТИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ ВСЕХ?

катор удивительным образом сочетает в себе сразу два принципа работы: магнитотерапию и акупунктуру. Это единственный аппликатор, который одобрен на государственном уровне!

Он прошел клинические испытания в Центральном военном госпитале Федеральной службы контрразведки РФ. (Протокол клинич. исп. от 10.05.1994 г.).

Это медицинское изделие зарегистрировано и в главном государственном органе, отвечающем за качество в нашей стране, — Росздравнадзоре (рег. удостоверение РЗН № 2014/1667), что доказывает его надежность!

«ГАО» — это ваш настоящий персональный врач высшей категории! Представляет, как у главы государства!

Но самое главное — это бюджетное, недорогое устройство поможет вам значительно сэкономить. Ведь после курса процедур вы сможете существенно снизить дозировку (а значит, расход) лекарств, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от их приема. Тем самым вы не только сэкономите свой желудок, кишечник, поджелудочную, но и свой кошелек! Так как же работает «ГАО»?

ОДНО ДВИЖЕНИЕ ИЗМЕНИТ ЖИЗНЬ

Лечиться аппликатором «ГАО» проще простого. Достаточно всего одного движения!

Закрепили аппликатор «ГАО» на запястье — давление пришло в норму, прошла головная боль, шум в ушах. И вы снова в порядке! Смена погоды вам не страшна, так же как и мигрень.

Закрепили на коленном суставе — боль прошла! Колени больше не «ноют»! Наконец-то можно спать спокойно по ночам. А еще не тратить деньги на бесполезные гели и мази. Это же какая экономия!

Приложи к пояснице — спина не болит! Завязать шнурки, принести сумки из магазина — обычные бытовые вещи теперь не будут доставлять вам проблем. Ну разве это не счастье?

А еще остеохондроз, гипертония, повышенная утомляемость, бессонница, депрессия — вы никогда больше не вспомните о них! Вы полны энергии, сил, бодрости. Родственники, коллеги, соседи, знакомые — все заметят ошеломительные перемены в вас! Да вы просто помолодели лет на 10! Уже сейчас можете начать составлять список дел, на которые у вас раньше не хватало сил.

Кроме того, в отличие от химических препаратов у аппликатора «ГАО» нет

побочных эффектов. Он не вызывает аллергических реакций, и полностью исключена вероятность передозировки.

С аппликатором «ГАО» для вас теперь нет преград! Он уже помог сотням людей, поможет и вам! Не верьте нам на слово, попробуйте сами!

Льготная программа

Так как аппликатор производится под надзором государственных органов, сейчас проводится специальная льготная программа. Она позволяет приобрести аппликатор «ГАО» незащищенным слоям населения (малоимущим, пенсионерам, ветеранам, инвалидам и др.) по доступной, льготной цене.

Эта социальная программа направлена на то, чтобы оздоровить как можно больше населения в России и разгрузить работу поликлиник (особенно в регионах, где катастрофически не хватает врачей). Вы хотите поучаствовать в этой программе? Что для этого нужно?

- Быть гражданином Российской Федерации
- Относиться к незащищенным слоям населения (малоимущим, пенсионерам, ветеранам, инвалидам и др.)

Позвоните по телефону федеральной бесплатной линии и узнайте подробности. Внимание! Количество аппликаторов «ГАО» ограничено!

Внимание! Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке с «ГАО» — 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппликатор!

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Федеральной службой по надзору
в сфере здравоохранения

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ОРИГИНАЛЬНЫЙ
АППЛИКАТОР «ГАО»

8 (800) 777-40-18

Звонок и консультация специалиста БЕСПЛАТНО!
(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

433507, г. Димитровград, а/я 19, заказ 6-12

(В письме не забудьте указать свой номер телефона)

Для усиления терапевтического эффекта мы подготовили для вас комплекты «Одуванчик П 3+1» и «Остеомед 3+1». Подробности — у оператора.*

ООО «Гармек», ОГРН 797325011069, 433507 Ульяновская обл., г. Димитровград, пр. Димитрова, д. 2А, оф. 1. Рег. уд. РЗН 2014/1667. Акция действует до 24 марта 2020 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ДАВНО ЛИ К ВАМ ЗАХОДИЛИ СОСЕДИ ЗА СОЛЬЮ? А ЗА ПОСУДОЙ К ПРАЗДНИКУ (ДЕСКАТЬ, НЕ ХВАТАЕТ НА ВСЕХ ГОСТЕЙ)? И ВЫ ДЕЛИЛИСЬ?... В СТАРИНУ СЧИТАЛИ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ ОДАЛЖИВАТЬ КРАЙНЕ ОПАСНО, ПОТОМУ ЧТО ЧЕРЕЗ НИХ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ВРУЧИТЬ В ЧУЖИЕ РУКИ СОБСТВЕННУЮ УДАЧУ. И, КАК ПОКАЗЫВАЕТ ОПЫТ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ, СЧИТАЛИ НЕ ЗРЯ. ЧЕМ ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ УТРАТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ФОРТУНУ, РАССКАЗЫВАЕТ МАГИСТР НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ ВЕРОНИКА ДМИТРИЕВНА ДУДАШЕНКО (Г. ГОМЕЛЬ).

СОЛЬ

Под каким бы предлогом у вас ни просили одолжить соль, никогда не давайте ее посторонним. Это очень мощный энергетик, один из важнейших магических атрибутов. Были в моей практике случаи, когда люди давали соль взаймы и вскоре теряли удачу.

ТАРЕЛКИ, ЧАШКИ

Кухонную утварь, которой пользуетесь каждый день, не стоит давать даже близким. Она уже заряжена вашей энергетикой. У каждого члена семьи должна быть своя чашка, тарелка. Одолжив соседям посуду во временное пользование, можно внести негатив в собственную жизнь.

Одолжил посуду — отдал здоровье

ОДЕЖДА

Многие считают абсолютной нормой обмениваться личными вещами на время. Не советую этого делать. Оставляя таким образом свою энергию в чужих руках, вы рискуете подарить и здоровье.

Особо хочу поговорить о секундах. Многие справедливо рассуждают: зачем покупать вещь за сумасшедшие деньги, когда можно сэкономить? Есть и те, кто одевается там не ради экономии, а потому что любят что-то винтажное, необычное. Не стоит бояться одежды б/у, в ней ничего страшного нет, так как вы за нее платите — это ваш своеобразный откуп. Однако и в этом случае не помешает провести энергетическую чистку — постирать вещи, добавив к стиральному порошку немного соли.

! Но: реальную угрозу представляет чужая обувь. Она вбирает в себя наибольшее количество отрицательной энергии. А обработать/очистить ее очень сложно.

Хочу предостеречь и по поводу возможных «курьезов» с одеждой. Расскажу реальный случай. Одна моя знакомая, назовем ее Светлана, раньше отдавала свои ненуж-

ные вещи, не задумываясь. Пока не столкнулась с непростой ситуацией. Когда умерла ее двоюродная сестра, кто-то из близких сказал, что надо хоронить обязательно в платье. К сожалению, у умершей из нарядов были только строгие костюмы. И моя знакомая принесла в морг... свое платье. О чем она тогда думала? От опрометчивого шага ее спасла женщина, которая оформляла документы: «Девушка, вы с ума сошли?! Хотите следом пойти?»

А спустя год разговаривали с мамой умершей сестры, и та рассказала, что когда дочка приезжала к ней погостить, умерла ее одноклассница. Помогая с похоронами, та отдала свое платье... Кто-то скажет: да это же суеверие! Но, как показывает практика, «обмен с одеждой» работает. И в большинстве случаев не в нашу пользу.

УКРАШЕНИЯ

Биоэнергетики отмечают, что одолженные драгоценности могут «заразить» чужого человека вашим благополучием.

Так что стоит быть осторожнее в подобных ситуациях, так как можно, самому того не подозревая, навлечь на себя беду...

Магические секреты лаврового листа

Повысить иммунитет и улучшить самочувствие можно с помощью обычного лавра.

Во время полнолуния или в последнюю фазу растущей Луны разложите листья под матрасами в изголовье каждого члена семьи с пожеланиями крепкого здоровья.

Каждый месяц заменяйте их на новые.

Старые листья сожгите, так как они впитывают в себя всю негативную энергетику. Для защиты всего дома разложите лаврушку в каждой комнате и произнесите следующее: «Лавровые листья раскладываю, прошу у них защиты. Они в себя всю хворь впитают, нам здоровья прибавят. Хороших снов и бодрости добавят».

Ирина КЕГЕЛЕВА, биоэнергет, г. Харьков

ВРАЧИ БЬЮТ ТРЕВОГУ: В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ ВСЕ ЧАЩЕ ОБРАЩАЮТСЯ С ЖАЛОБАМИ НА ДИСКОНФОРТ В ШЕЕ И ГОЛОВНУЮ БОЛЬ. ВОЗМОЖНО, ПРИЧИНА В ТОМ, ЧТО В МОДУ ВОШЛИ ОБЪЕМНЫЕ ЖЕНСКИЕ СУМКИ?... ПОДСЧИТАНО: ВЕС СУМОЧКИ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА СО ВСЕМ СОДЕРЖИМЫМ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ ЧЕТЫРЕХ-ПЯТИ, А ПОРОЙ И ДЕСЯТИ КИЛОГРАММОВ!

«Вредная» сумка

В первую очередь страдает позвоночник. Все потому, что сумку мы обычно носим в одной руке или вешаем на плечо. Это приводит к нарушению осанки: плечо, на которое приходится тяжесть, непроизвольно поднимается, повышается нагрузка на соответствующий плечевой сустав и позвоночные диски. Результатом может стать сколиоз или остеохондроз.

К этим неприятностям зачастую добавляется боль в мышцах: если нагрузка распределена неправильно, они перенапрягаются или оказываются защемленными. Если вы не хотите столкнуться с подобными проблемами, сумку лучше не перегружать — весить она должна не больше 2 кг!

Вариантом, наиболее безопасным для позвоночника, считается рюкзак.

На второе место можно смело поставить сумки, которые носят через плечо, пропуская лямку по диагонали через туловище.

А вот те, что с короткими ручками, которые нужно носить на сгибе локтя, врачи не одобряют. На предплечье немало кровеносных сосудов. Достаточно хотя бы немного перегрузить сумку, и ее ручки начнут их пережимать, препятствуя нормальному кровотоку. Особенно опас-

ны они для гипертоников и людей с проблемами с сердцем. Последствия могут быть довольно серьезными: от обморока до гипертонического криза.

Желательно, чтобы между вашей кожей и ручками сумки была одежда — это уменьшит давление на руки.

Елена ЦЫБЕНОВА,
врач восточной медицины, невролог,
основатель сети центров восточной
медицины, г. Краснодар



ФАКТ

ЛЮБОПИТНО, ЧТО СУМКИ ПОЯВИЛИСЬ ГОРАЗДО РАНЬШЕ, ЧЕМ КАРМАНЫ НА ОДЕЖДЕ. ЛЮДЯМ ВСЕГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО НОСИТЬ ЦЕННОСТИ В СУМКЕ УДОБНЕЕ, И ОБ ИЗОБРЕТЕНИИ ДРУГИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ДЛЯ ЭТОГО ОНИ ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ. КРОМЕ ТОГО, КРОЙ КАРМАНА ОКАЗАЛСЯ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ, ЧЕМ КРОЙ САМОЙ ПРОСТОЙ СУМКИ.

Массажные свечи: и уход, и релакс

Массажные свечи — отличная альтернатива питательным и увлажняющим кремам. Для того чтобы придать им форму, можно использовать баночки от йогуртов или десертов, рюмки, стаканы и т.п.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Для приготовления основы свечи понадобится пчелиный воск или смесь воска и масла какао, которые нужно растопить на водяной бане. Когда немного остынет, добавить эфирное масло и аптечный витамин Е. Если есть желание придать свече цвет, можно во время растапливания воска/масла всыпать щепотку корицы (для карамельного оттенка). После этого в форму для свечи опустить нитку-фитиль (мулине или джутовый шпагат), к нижней части которой прикрепить фитиледержатель (можно приобрести в специализированном магазине) или другой небольшой предмет, подходящий в качестве груза. Сверху фитиль привязать к

шпажке, палочке для суши или трубочке для коктейля, которую можно положить на край формы. Когда состав застынет, шпажку убрать.

Перед использованием свечу зажечь, а через 10-15 минут набрать пальцами растопленную смесь и использовать для массажа тела.



ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ

1 40 г воска, 10 г масла какао, 10 капель масла ши или абрикосовых косточек, 5 капель витамина Е.

2 50 г воска, 5 капель эфирного масла грейпфрута, 3 капли эфирного масла герани, 2 капли эфирного масла пачули, 3 капли витамина Е.

3 30 г воска, 20 г масла виноградных косточек, 5 капель эфирного масла сандалового дерева, 2 капли эфирного масла лаванды, 5 капель витамина Е.

Наталья ЛЕГКУН,
травница, Винницкая обл.

ПЕДАГОГ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ТРАВНИК ПО ПРИЗВАНИЮ, АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ ВАСИЛЬЕВ (Г. ВИТЕБСК) МНОГО ЛЕТ ПО КРУПИЦАМ СОБИРАЕТ ЗНАНИЯ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВАХ И ПОМОГАЕТ БОЛЬНЫМ. НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ И ИСТОРИИ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОН УЗНАЛ ОТ МАМЫ, КОТОРАЯ ЗАПИСЫВАЛА ИХ ОТ СВОИХ БАБУШЕК. ОДНУ ИЗ ТАКИХ ИСТОРИЙ ОН РАССКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЯМ «ДОКТОРА».

Во время войны мама тети была в партизанском отряде. Там застудила почки и в послевоенное время долго лечилась в больнице. Лекарств тогда было мало, и она спасалась рецептами народной медицины. Когда обострялся пиелонефрит, пила **настоящую липу**. 1 ст.л. измельченных цветков с прилистниками заваривала стаканом кипятка, настаивала 40 минут под крышкой, процеживала. Выпивала в три приема за 15 минут до еды, запивая теплой водой.

Цветки липы содержат дубильные вещества, которые при передозировке повышают давление. Поэтому нужно начинать с малых доз и постепенно их повышать, прислушиваясь к своему организму.

Цветок-чародей спасает людей

Второе почетное место тети отдавала **тысячелистнику**. 1 ч.л. измельченной сухой травы заливала стаканом кипятка, настаивала 40 минут, процеживала и пила по 1 ст.л., запивая водой, три раза в день за 15 минут до еды.



Любопытный факт

ВО ВРЕМЯ ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЫ В РОССИИ В 1917-1922 ГОДАХ ЛЮДЕЙ КОСИЛА ХОЛЕРА. ВЫЖИВАЛ ТОТ, КТО ПИЛ НАСТОЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА.

От боли тете хорошо помогало **конопляное молочко**. Сейчас семена конопли можно найти разве что в зоомагазинах, где есть корм для птиц, а после войны растением засеивали поля в колхозах Могилевщины. 1 ст.л. семян растирала, заливала 1 ст. кипятка на 30-40 минут, процеживала. Пила по 1-3 ст.л., запивая водой.

Низкий поклон травам — они всегда действовали безотказно!



Я победила астму!

Однажды на меня напал мучительный кашель. Он был сухой, лающий и совершенно непохожий на простудный. Кашель не прекращался в последующие дни, а ночью наваливались приступы удушья. Я открывала окно, глубоко вдыхала — и становилось легче.

Пошла по врачам: сдала кучу анализов, прошла биорезонансное обследование, была у пульмонолога, аллерголога. Оказалось, что у меня аллергия на многие пищевые продукты и шерсть. В довершение ко всему выявили астму, но не обычную, а профессиональную (из-за контакта с вредными веществами на работе). Врачи выпи-сали ингалятор, на том со мной и распрощались.

Подсаживаться на «баллончик астматика» мне не хотелось, поэтому стала искать альтернативные методы. Перепробовала многие, и некоторые стали для меня настоящим спасением.

Калмыцкая йога. Это приседания с задержкой дыхания. Делала вдох носом, рот и нос зажимала рукой. Наклонялась параллельно полу и быстро сгибала-разгибала ноги в коленях (столько, сколько могла, не дыша). Затем выпрямлялась, восстанавливала дыхание и повторяла упражнение. Выполняла утром и вечером по пять подходов. Если ощущала усталость, то меньше. **Интуитивная дыхательная гимнастика.** Чувствовала, что на вдохе у меня всегда появляется легкое щекотание в горле, которое и вызывает кашель. Поэто-

му глубоко вдыхать было трудно, особенно на улице в сырую погоду. И я научилась дышать по-своему: делала быстрый глубокий вдох — и медленный, с задержкой, полный выдох. Кашель прекращался. Спустя два месяца тренировок болезнь пошла на убыль. Периодически появлялись спазмы, но спустя 20 минут отступали. **Ингалятор-тренажер Фролова** также дал прекрасные результаты. После курса такой физиотерапии у меня два года не было приступов, я хорошо спала, появилось настроение! Сейчас редко, раз в год, бывает тяжелое дыхание, но это несравнимо с тем, что я чувствовала раньше. Буду рада, если мой опыт кому-то поможет обрести здоровье!

Маргарита ГЛУСЦОВА, г. Минск

«РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ (ВЕСНА)»

- Курс на обновление. Ранней весной многие ощущают апатию, сонливость, упадок сил, раздражительность. Хуже всего, если при этом обостряются хронические заболевания. Как грамотно выйти из «зимней спячки»? Рассказывает диетолог.
- Что такое детокс? Как не навредить себе многообещающими программами по очищению организма? Кому нужна такая «генеральная уборка»? Ответы ищите в свежем выпуске.
- Зеленые витамины. Активно включаем в меню проростки, микрозелень и дикоросы (крапиву, черемшу, сныть).



«ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МОЛИТВЫ»

Во многих церковных книгах зафиксированы сотни случаев, когда обреченные люди вдруг вставали на ноги, а от тяжкого недуга не оставалось и следа. В выпуске «Домашней энциклопедии здоровья», который вы держите в руках, собраны удивительные истории людей, которые с радостью рассказывают о том, как исцелились, искренне, с открытым сердцем помолвившись чудотворной иконе. И вы убедитесь в том, что чудеса действительно существуют!



«СВАТЫ» №3

- Щедрая Масленица. Когда весна не за горами.
- Хвори от неподвижности.
- Нейродермит и прогноз погоды.
- Не вредна ли мультиварка?
- Держите дистанцию! Охраняем личное пространство.
- А также отличные советы по здоровью, проверенные кулинарные рецепты, консультации медиков, юристов, психологов, интереснейшие истории из жизни, веселые анекдоты.



«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 3

- Тема номера. А на десерт — любовь.
- Масленица на пороге. Удивим семью суперблинами.
- Салаты и закуски. Домашний попкорн из... гречки.
- Первые блюда. Польский журек на ржаной закваске.
- Горячие блюда. «Верченые» хот-доги «Торнадо».
- Праздничный стол. Паштет «Лесная сказка».
- Несладкая выпечка. Сытный и сырный «лавашник».
- Сладкий стол. Зимнее варенье из мандаринов.



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ, ПОВЗОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47 ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Не допустить гайморита!
- Актуально. Грозит ли нам коронавирус.
- Компетентно. Семейный холестерин.
- Полезно всем. Привычки, продлевающие жизнь.
- Будьте здоровы! Ночные кошмары... полезны?!
- Из личного опыта. Грибной порошок для чувствительных зубов.



Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Сваты», «Живу с диабетом», «Домашний», «Делаем сами», «Лечитесь с нами», «Домашние цветы», «Садовод и огородник», «Сваты. Заготовки», «Кухонья Михалыча», «Наша кухня», «Цветок», «Волшебный», «Исцеляющая сила молитвы», «Психология и Я», «Тетя Соня», «Рецепты правильного питания (весна)».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



№ 3 (553), 11 февраля 2020 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **САНЧУК Т.И.**

Учредитель и издатель **ООО «Издательский дом «Толока»**

Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесечные): П1201 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России» 12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока» Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена Подписано в печать 31.01.2020 г. в 16.00

Тираж 102 200 экз. Заказ № 390 Отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07 E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Переписка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условием выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включает-ся в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Издается с июня 1996 года. Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет 25 февраля 2020 года

КАК БЫСТРО И ЛЕГКО ПРИВЕСТИ В НОРМУ РАБОТУ ВСЕХ ОРГАНОВ? С ПОМОЩЬЮ ДЕТОКС-ВОДЫ — НАПИТКА С ТРАВАМИ, ПРЯНОСТЯМИ, ОВОЩАМИ ИЛИ ФРУКТАМИ. ДЕТОКС-ВОДА «СМЫВАЕТ» ТОКСИНЫ И ШЛАКИ, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ, ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ. НАСЫЩЕННАЯ ПОЛЕЗНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ВОДИЧКА БЫСТРО ДОСТАВЛЯЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НАПРЯМУЮ В КЛЕТКИ.

Живительная детокс- вода

Огуречная вода помогает избавиться от отечности, улучшает метаболизм и обладает очищающим эффектом. Два очищенных огурца, несколько веточек мяты, лимон.



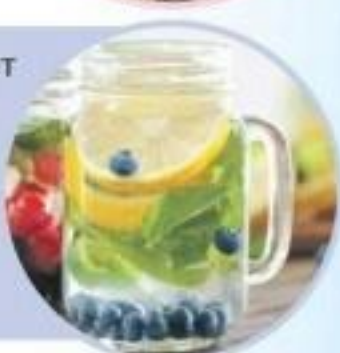
Грейпфрутовая нейтрализует токсины и успокаивает. Полгрейпфрута, веточка розмарина.



Яблочная расщепляет жир и ускоряет обмен веществ, помогает нормализовать пищеварение. Два яблока, палочка корицы.



Черничная благотворно влияет на кровообращение и улучшает метаболизм. 200 г черники (если используете замороженную, предварительно разморозьте в холодильнике), два ломтика апельсина.



Имбирная выводит лишнюю жидкость из тканей и «разгоняет» метаболизм. Имбирь — природное болеутоляющее средство. Корень имбиря, лимон.



Любопытный факт

Имбирь — редкий продукт, полезные свойства которого не разрушаются при длительной заморозке. Поэтому хранить его можно в морозилке, целиком или нарезанным. А если тонкие ломтики сварить в сиропе и посыпать сахаром или сахарной пудрой, вы получите остренькие ароматные цукаты, которые помогут при боли в горле. Их можно добавлять в чай и выпечку, а хранятся они сколько угодно.

Приготовление

Все фрукты, овощи и травы вымыть. Крупные ингредиенты нарезать ломтиками, ягоды — пополам. Выложить в графин с одним литром очищенной (бутилированной или родниковой) воды. Оставить на два часа. Выпить в течение дня (со временем детокс-вода утрачивает свои полезные свойства).



Елена РЯБОВА, ЗОЖ-эксперт, создатель онлайн-школы ЗОЖ и саморазвития, аккаунт в «Инстаграм» @ryabova.yelena

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Светильник «Чемпион солнечная батарея!» + Подарок 990 руб.

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Создает круговое освещение на 360 градусов и выдает, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей — 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, так как Кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

купи один и получи второй в подарок!

Мультиварка «Китчен Мастер» 2500 руб. 990 руб.

Мультиварка (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схожа с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультиварка умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Самогонный Аппарат «Маруся» 2900 руб. 1690 руб.

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЫЯКА В ПОДАРОК!

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра» 1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТАГЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Маша-повторяша 1700 руб. 1190 руб.

Говорящий хомяк 1700 руб. 990 руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покорит сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна с 11.02.2020 по 02.03.2020 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, м.п.адр. 115191, г.Москва, 2-й Рязанский ул., д.4, офис 503.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.
140x200 3390 руб.
160x200 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов — разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Электрический измельчитель «Молния» 1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пиюрирование и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (люре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Многофункциональный парогенератор 2500 руб. 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

Браслет здоровья!

1590 руб. 1490 руб.

Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время! Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

Светильник «Супер свет» с датчиком движения + Подарок 990 руб.

Самостоятельно включается, когда срабатывает датчик движения, и выключается через 30 секунд, если движение прекращается. С таким светильником легко организовать освещение в любом месте за несколько секунд — не нужна электрическая проводка, не нужно сверлить дырки для крепления на стену. «Супер свет» за секунды крепится к любой ровной поверхности с помощью двустороннего скотча. Балкон, гараж, кладовая, погреб, сарай, беседка, подвал, уличный санузел... используйте где угодно. Светодиодная лампа с огромным ресурсом работы 150 000 часов.

купи один и получи второй в подарок!

Набор женских сумок «Cavani» 3990 руб. 1990 руб.

Такой набор идеально подойдет для повседневной жизни, можно легко комбинировать: для работы — большую сумку, для прогулки — среднюю, для ресторана или театра — клатч. Все изделия выполнены из качественной PU кожи.

Отпугиватель грызунов и насекомых 2 шт — 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

купи один и получи второй в подарок!

Усилитель звука 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Лента «Супер Фикс» 1 шт — 690 руб. 2 шт — 990 руб.

Лента «Супер Фикс» — это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, порезы, разрывы и т.д. Изделие легко фиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Набор для шитья с Чудо-иглолками 990 руб. 590 руб.

Теперьправлять нитку в иглолку можно с закрытыми глазами! Это иглолки с необычным строением ушка: оно не замкнуто, а имеет разрыв. Просто проведете ниткой по ушку чудо-иглолки и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе Вы найдете: 8 чудо-иглолок, пуговицы, сантиметр, наперсток, ножницы, булавки, булавки английские, 9 катушек с нитками!

Фотошторы «Золотое искушение» + Тюль В ПОДАРОК! 2990 руб. 1990 руб.

3D печать — цветы, как живые! Габариты: 145x260см — 2 шт.

Увеличительные очки — лупа «BIG VISION» (Биг Визион) 1 шт — 790 руб. 2 шт — 990 руб.

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

АППАРАТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ!

Это должно было когда-то случиться. В России появился аппарат для оздоровления и омоложения всего организма. То, о чем так долго и практически безуспешно мечтали миллионы людей, уже свершилось. Аппарат «Надежда» является первой ласточкой медицины третьего тысячелетия. И вам просто необходимо как можно больше знать об этом аппарате.

Вы можете себе представить аппарат, который быстрее, чем таблетки, устраняет болевые симптомы и борется с хроническими заболеваниями? В это, конечно, сложно поверить, но такой аппарат уже появился. Пользуясь таким аппаратом, вы не травите свой организм химическими препаратами в виде таблеток и быстро избавляетесь от боли.

Очень сложно сравнить аппарат «Надежда» с уже существующими аппаратами. Потому что сравнивать его попросту не с чем. Это все равно что сравнивать древнюю повозку с современным автомобилем. Такая технология воздействия впервые адаптирована для домашнего применения в России, хотя она уже зарекомендовала себя как сверхэффективная за рубежом в профессиональной медицине.

МЕДИЦИНА, ПРИШЕДШАЯ ИЗ БУДУЩЕГО

Аппарат «Надежда» можно считать медицинским изделием третьего тысячелетия. Он позволяет избирательно воздействовать на различные органы и ткани организма и улучшать их функционирование. Особенно эффективно применение аппарата «Надежда» у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы и внутренних органов.

Принцип действия аппарата основан на известном физическом эффекте интерференции, а именно формировании в глубоких тканях организма токов низкой частоты сложной формы, которые обладают выраженными лечебными эффектами. По оценке исследователей, такая терапия в десятки раз превосходит традиционные методы воздействия. 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей сразу после первой процедуры. А после курса из 7-10 процедур результат становится устойчивым.

Аппарат удобен в использовании, обладает высокой электробезопасностью, не требует особых условий для

выполнения процедур, имеет малую массу, удобные электроды и может быть использован пациентом самостоятельно.

ВОЗМОЖНОСТИ СЛОЖНОМОДУЛИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОТЕРАПИИ

Сложномодулированная электротерапия прекрасно зарекомендовала себя при лечении многих заболеваний.

Давайте посмотрим, на что нацелена эта терапия:

- быстрое и эффективное облегчение болей, особенно трудноизлечимых и хронических;
- исчезновение интоксикации любого происхождения – как внутренней (от неправильного обмена веществ, болезней печени, почек и т.д.), так и внешней (пищевые и алкогольные отравления);
- устранение отеков любого происхождения;
- нормализация регуляторных процессов и заряд энергии на клеточном уровне;
- ускорение обмена веществ;
- улучшение микроциркуляторных процессов;
- липолиз (растворение) жировой ткани;
- снижение доз медикаментов.



НИКАКОГО РИСКА!
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ
ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!

ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА «НАДЕЖДЫ»

За высокие лечебные показатели и высокое качество исполнения аппарат «Надежда» был награжден Золотым знаком «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века», а также стал дипломантом конкурса «100 лучших товаров России».

Конечно, возможности сложномодулированной электротерапии огромны, но воспользоваться ими могли далеко не все. Сейчас все иначе. Аппарат «Надежда» уже с завода имеет запрограммированные настройки, и все, что вам нужно, – это расположить электроды на теле согласно инструкции (электроды самоклеющиеся и крепят-

ся очень легко), выбрать необходимый режим, который тоже указан в инструкции, и нажать кнопку ПУСК. Остальное «Надежда» сделает сама и отключится после проведения процедуры.

За курс процедур на аппарате высокочастотной терапии в клиниках запрашивают в среднем от 3 до 8 тыс. рублей. Но, один раз купив этот аппарат, результатами сможете наслаждаться не только вы, но и вся ваша семья. Это действительно удобно.

«Надежда» поможет, если Вас беспокоят:

1. Суставы и спина (остеоартрозы, коксартрозы, гонартрозы, полиартрозы, радикулит, люмбаго, дорсопатии, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, хондроз, остеофиты);
2. Сердце и сосуды (гипертоническая болезнь I-II типа, ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, стенокардия напряжения I-II ФК);
3. ЛОР-заболевания (отит, ларингит, гайморит, бронхиальная астма);
4. Травмы и повреждения (переломы, растяжения, вывихи).

С «НАДЕЖДОЙ» В БУДУЩЕЕ!

Никогда медицина нового уровня не была столь проста и доступна каждому человеку. И теперь у вас есть реальный шанс навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения. Здоровья вам и вашим близким!



Только до 24 марта 2020 года при заказе аппарата «Надежда» вы получите турмалиновые стельки, стоимостью 1650 руб., в подарок! Они не только согреют в любую погоду, но и помогут снять напряжение с уставших ног.**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

☎ 8 (800) 777-40-18

🌐 www.zdravlider.ru

✉ 433507, г. Димитровград, а/я 19, заказ Б-13

Цена аппарата «НАДЕЖДА» ~~16 000 руб.~~
12 870 руб.

Только до 24 марта 2020 года Вы сэкономите 5 480 руб.

Также вы можете заказать аппарат «Надежда» на сайте www.apteka.ru.

ООО «Паритет», ОГРН 1197325011069, 433507, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр. Димитрова, д. 2А, оф. 1 *Подробнее об условиях возврата денежных средств уточните у оператора: 8-800-777-40-18. **Акция действует до 24 марта 2020 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточните у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ